

## Капуста брюссельская.



Двухлетнее овощное растение семейства крестоцветных, один из видов капусты листовой. Выведена искусственно бельгийскими овощеводами. На одном растении формируется 20-60 кочанчиков диаметром 3-4см.

Низкокалорийный диетический продукт в большом количестве содержит углеводы, пектины, белки. Богата витаминами группы В, витамином С, Е и бета-каротином. Впечатляет и набором микроэлементов: калий, кальций, марганец, кобальт, железо, медь, молибден, цинк, йод, фтор.

Употребление брюссельской капусты снижает риск возникновения онкологических заболеваний, заболеваний сердечно сосудистой системы. Рекомендуется беременным, как источник фолиевой кислоты, а также для уменьшения вероятности возникновения врожденных дефектов. Противопоказана людям, имеющим проблемы с щитовидной железой.

Кочанчики брюссельской капусты отвариваю и используют для приготовления супов, салатов, а также для приготовления смесей замороженных овощей. Прекрасно подходит для тушеных блюд.

[Продукты](#)

**Source URL (modified on 07/10/2015 - 19:12):** <http://vkysnenko.in.ua/content/kapusta-brusselskaya>