

## «ΣΟΥΦΛΕ» ΜΠΡΟΚΟΛΟ



Η συγκεκριμένη συνταγή αποτελεί ένα πλήρες και νόστιμο γεύμα. Περιέχει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας (αυγά, γαλοπούλα, τυρί και γάλα) και μας εφοδιάζει με τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά του μπρόκολου. Είναι πλούσια σε βιταμίνη C και ασβέστιο.

### ΥΛΙΚΑ

2 ½ φλ. μπρόκολο (τις φουντίτσες) πολύ λίγο βρασμένο

4 φλ. πατάτες βρασμένες και λιωμένες με το πιρούνι

200 γρ. γαλοπούλα βραστή (αλλαντικό) σε λωρίδες

1/2 φλ. κεφαλογραβιέρα τριμμένη

½ φλ. τυρί τύπου κασέρι τριμμένο

8 αυγά

½ φλ. γάλα χαμηλό σε λιπαρά

1 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι – πιπέρι – μοσχοκάρυδο

Λίγη τριμμένη παρμεζάνα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα ορθογώνιο ταψάκι βάζετε το ελαιόλαδο. Κουνάτε το ταψάκι για να λαδωθεί παντού. Βάζετε τις πατάτες και από πάνω το μπρόκολο, τη γαλοπούλα και τα τυριά.

Σε ένα δοχείο χτυπάτε τα αυγά, το γάλα, το μοσχοκάρυδο, το αλάτι και το πιπέρι. Ρίχνετε το μείγμα με τα αυγά στο ταψάκι και ανακατεύετε ελαφρώς.

Πασπαλίζετε με την παρμεζάνα και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα	
Θερμίδες	238 kcal
Υδατάνθρακες	21g
Πρωτεΐνες	16g
Λιπαρά	10g
Φυτικές ίνες	2g

### Λίγες διατροφικές πληροφορίες για το μπρόκολο

Το μπρόκολο είναι πλούσιο σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Περιέχει βιταμίνη C, βιταμίνη K, φολικό οξύ, κάλιο.

Το συγκεκριμένο λαχανικό περιέχει αρκετές φυτικές ίνες. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτοχημικές ουσίες όπως ινδόλες, ισοθειοκυανάτες π.χ. σουλφοραφάνη, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη. Όλες αυτές οι ουσίες παρουσιάζουν έντονη αντιοξειδωτική δράση και έχουν ευεργετική επίδραση στις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού.