

# Los 6 alimentos de temporada de marzo

## Los 6 alimentos de temporada de marzo

[imprimir](#)



¡Ya estamos en marzo! Al frío invierno le quedan los días contados. Hoy te traemos unos cuantos alimentos muy propios de este mes en el que se inicia la primavera. Échales un vistazo. ¡Seguro que te entran ganas de incluirlos en tus recetas!

La **col** es un vegetal rico en vitaminas y sales minerales. Contiene un 92% de agua, mucha fibra, carbohidratos y pocas calorías. Sus beneficios han sido recomendados para bajar el colesterol, quemar grasas, prevenir la hipertensión, controlar la diabetes y favorecer el crecimiento infantil. El **repollo**, rico en vitaminas A y C, potasio y fósforo, y la **lombarda**, de hojas moradas, son algunas de sus variedades.

Los [ajos tiernos](#) tienen un aroma y sabor más suaves que los ajos tradicionales. Poseen un mayor contenido en **agua**, por lo que sus nutrientes se encuentran menos concentrados. Sus propiedades ayudan a **combatir infecciones** y resultan beneficiosas para **hipertensos y personas con riesgo cardiovascular**. Pruébalos a la plancha, salteados con otras verduras o en guisos.

El [lenguado](#) es un pescado blanco con un **bajo contenido en grasas**. Aporta multitud de **vitaminas del grupo B** y un gran contenido en **yodo**, un mineral que fortalece nuestros huesos y regula el sistema nervioso, entre otras cosas. En la web de Chef Plus puedes encontrar varias maneras de cocinarlo, pero te proponemos que empieces con los filetes de lenguado a la naranja. ¡Deliciosos!

No queríamos olvidarnos de proponerte alguna fruta, así que prueba con la [lima](#). Se trata de un cítrico con un sabor ácido, pero dulce, y con un gran aroma. Es ideal para las dietas de adelgazamiento, ya que contiene un 94% de **agua** y es muy **baja en calorías**. Te aportará **vitamina C, potasio y magnesio**. Además resulta un alimento **diurético** que evita la retención de líquidos, depura, tonifica y refuerza nuestras defensas.

Curiosear entre las recetas que hemos enlazado en cada alimento. ¡Elaborarlas con tu Chef Plus Induction es muy fácil! Así sacarás partido a los alimentos de esta temporada. ¡Feliz marzo!

Etiquetas

[ajos tiernos](#)

[alimentos de temporada de marzo](#)

[ceviche](#)

[col](#)

[lenguado](#)

[lima](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

## [Acerca de formatos de texto](#)

### **Plain text**

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar