

Alimentos de temporada

Alimentos de temporada

[imprimir](#)



Para que empieces el próximo mes de febrero con energía, hoy te traemos una gran diversidad de alimentos de los que puedes beneficiarte. Y no sólo te hablamos de fruta y verdura, también te traemos propuestas de pescado y alguna que otra de carne. ¡Vamos allá!

- Sácale partido al **kiwi**, una exótica fruta con el doble de vitamina C que la naranja, dos veces más vitamina E que el aguacate y casi el mismo potasio que el plátano. Reduce el colesterol y favorece el tránsito intestinal. Pruébalo en una brocheta junto a otras frutas.
- Las **habas** son unas legumbres de color verde pálido y con un bajo contenido en grasas. Contienen vitaminas y minerales que ayudan a mantener tus huesos sanos y

su fibra es beneficiosa para el intestino. ¡A la cazuela, con jamón o en puré tienen muchas posibilidades!

- ¿Has probado el **arándano**? Bajo en grasas y colesterol y rico en fibras y vitamina C, es refrescante y diurético. Previene infecciones urinarias, aumenta el colesterol bueno y cuida tu corazón y cerebro. Pruébalo en una deliciosa tarta de arándanos y manzana.

- La **zanahoria** alimenta y protege. Seguramente hayas escuchado de ella que cuida la vista, la piel y es un sano bronceador. ¡Pues es cierto! Es digestiva y ayuda a bajar el colesterol. Pruébala con legumbres, con arroz, en guisados, con pescado o carne, e incluso en tarta. O disfruta de una ensalada con **canónigos**, otro alimento de temporada de color verde intenso, rico en hierro y yodo y que te ofrece una alternativa a la lechuga.

- Fresco o en zumo, el **pomelo** es una fruta que combina la forma de una naranja grande y el color amarillo del limón. Es rico en vitamina C y favorece nuestro sistema de defensas para prevenir resfriados en pleno invierno.

- Pescados y mariscos no se quedan atrás este febrero. El **salmón** es rico en proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales. Su omega-3 te mantendrá lejos de las enfermedades del corazón. La **lubina** es muy baja en calorías y realmente nutritiva, [pruébala con verduras](#). ¡Ah! Y no nos olvidemos de las **gambas**, ricas en yodo y bajas en grasas. Quedan deliciosas con arroces, fideuás o en [cremas de marisco](#).

- El **faisán** es un ave de caza. Aporta proteínas, pero una menor cantidad de grasas que, por ejemplo, el pollo. Pruébalo a la cazuela, asado, en salsa de almendras o con especias.

¡Tú eliges!

Etiquetas

[Alimentos de temporada](#)

[arándanos](#)

[canónigos](#)

[faisán](#)

[gambas](#)

[habas](#)

[kiwi](#)

[lubina](#)

[pomelo](#)

[salmón](#)

[zanahoria](#)

[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