

Esta primavera, ¡disfruta de los alimentos de temporada!

Esta primavera, ¡disfruta de los alimentos de temporada!

[imprimir](#)



Ya estamos en plena primavera y los alimentos de temporada llenan las tiendas: hay más color en las fruterías y reaparecen sabores que en invierno estaban escondidos. Si quieres aprovechar al máximo los alimentos típicos de este mes, aquí te explicamos las propiedades de algunos de ellos.

- **La sepia:** Aporta muchas proteínas y es baja en grasa. Tiene vitaminas A, E y del tipo B, y entre sus minerales destacan el calcio, el hierro, el magnesio, el yodo y el selenio. Sin embargo, las personas con el colesterol alto deben moderar su consumo. Se puede comer a la plancha, guisada, rebozada...

- **Los langostinos:** Tienen un alto contenido en proteínas (las encargadas de favorecer el crecimiento y el desarrollo de nuestro organismo) y un bajo aporte calórico. Además, son muy ricos en antioxidantes y minerales. Las personas que sufren gota o que tienen hipertensión deben controlar la cantidad que comen. ¿Has probado a comerlos en brochetas? ¿Y con salsa de crema?
- **Las sardinas:** Son un tipo de [pescado azul](#) muy rico en [omega 3](#) (que ayuda a proteger nuestro sistema cardiovascular y a bajar los niveles de colesterol), en proteínas de alta calidad y en minerales como el fósforo, el hierro y el sodio. Aprovecha el buen tiempo para prepararlas a la barbacoa y disfrutar de un día en familia.
- Las [judías verdes](#) o vainas tienen muy pocas calorías y grasas, son una fuente de fibra, de vitaminas B2, B6 y C y de minerales como potasio, calcio, magnesio y fósforo. Además de hervidas, rehogadas con carne, arroz o pasta están deliciosas.
- Los **rabanitos** tiene gran cantidad de agua y muy poco aporte calórico. Tienen mucha vitamina C y yodo, calcio, potasio y fósforo. Son geniales para aportar [color](#) y un sabor refrescante a nuestras ensaladas. Si quieres que se mantengan en buen estado, guárdalos en la nevera, limpios (sin la parte verde), en bolsas perforadas.

Etiquetas

[alimentos de mayo](#)

[alimentos de primavera](#)

[Alimentos de temporada](#)

[alimentos temporada mayo](#)

[judías verdes](#)

[langostinos](#)

[pescado azul](#)

[primavera](#)

[rabanitos](#)

[rabanos](#)

[sardinas](#)

[sepia](#)

[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