

# Alimentos de temporada: la naranja y la endibia

## Alimentos de temporada: la naranja y la endibia

[imprimir](#)



Vegetales como la **naranja** y la **endibia** se encuentran este mes en todo su esplendor. Descubre cómo incluirlos en la dieta de manera sana y equilibrada.

### **Naranja: energía en gajos**

La **naranja** es una de las frutas de invierno más populares. Es tierna, jugosa, sabrosa y de gran aroma. Rica en **vitamina C**, **minerales** como **potasio** y **calcio** y **fibra**, es además un alimento **antioxidante**.

A la hora comprar naranjas, ten en cuenta ciertos detalles.

Su **piel** debe ser ligeramente blanda, pero no arrugada, y estar bien adherida a los gajos del interior.

- Elije las piezas que te parezcan más **apetitosas**, sin manchas ni golpes.
- El color no siempre es un indicativo para elegir las mejores. Fíjate en su **olor**; cuanto más intenso y dulzón te parezca, más madura estará la fruta.
- Si es pesada, probablemente sea muy **jugosa**.
- En el cajón del frigorífico se mantendrán unos 15 días, pero recuerda: cuanto más frescas las consumes, más ricas estarán.

Añadirla a **salsas agrídulces** es el toque ideal para acompañar cerdo, mariscos, arroces o pollo.

También puedes utilizar **su piel rallada o en finas tiras** para aromatizar distintos platos.

En postres y bollería, las naranjas dan un toque cítrico único.

Además de **pasteles, tartas, flanes o magdalenas**, puedes hacer con ellas **cremas y sorbetes**. ¿Has probado la **mermelada de naranja**? Desde luego, ¡hay todo un mundo más allá de añadirla sólo en una macedonia o tomarla como tentempié!

### **La endibia, una hortaliza con más potencial del que imaginas**

La **endibia** es un alimento a menudo olvidado. Si tenemos que hacer una ensalada, seguramente la protagonista será la lechuga o la escarola. ¡Pero no la dejes de lado! Sus hojas blancas y firmes, de **sabor amargo y textura crujiente**, forman un cogollo alargado que esconde un universo de posibilidades.

Además, la endibia es muy **digestiva y poco calórica** (aporta unas 20 calorías por cada 100 gramos). Es rica en **agua**, posee **potasio** y también **vitaminas C, B1, B2** y **provitamina A**.

Al comprarlas en el mercado...

- Elije los cogollos más **vistosos y compactos**.
- Ten en cuenta que cuanto más verdes sean sus hojas, más **amarga** será la endibia.
- Procura que las hojas sean **lisas**, así serán más crujientes.

- También existe la **endibia roja**, aunque es quizás un poco más cara y no se encuentra en todas las tiendas.
- Consévala en el frigorífico unos siete días, en una bolsa de plástico perforada.

En **ensalada** es como más se consume (¿has probado a combinarla con frutas como la naranja?), pero también es popular por su buena combinación con varios tipos de queso: al**roquefort**, con **gorgonzola** o incluso con **camembert**.

Existen numerosas recetas con endibias, por ejemplo como guarnición en **pollo**, **pato ocerdo**, y también suele quedar bien con distintos **tipos de salsas**.

Una de las recetas más simples consiste en rellenar la endibia con jamón y queso, añadirle bechamel y hornearla.

¡Innova! Puede que descubras en la endibia una aliada que desconocías.

Etiquetas

[alimentos diciembre](#)

[alimentos invierno](#)

[alimentos otoño](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[cítricos](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos cocina](#)

[consejos gastronómicos](#)

[consejos nutricionales](#)

[dieta equilibrada](#)

[endibias](#)

[familia chef plus](#)

[naranjas](#)

[propiedades endibias](#)

[propiedades naranjas](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[Extractor de zumos](#)

**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.