

¡Alegra tus platos con estos seis alimentos de temporada!

¡Alegra tus platos con estos seis alimentos de temporada!

[imprimir](#)



El mes de junio nos abre las puertas a un montón de frutas y verduras deliciosas que podrás introducir en tus platos gracias a nuestras recetas. Te indicamos en qué te beneficia cada alimento para que puedas llevar una dieta sana y equilibrada:

1. **Pepino:** es sano, refrescante y facilita la digestión. ¡Perfecto para este verano! Es un laxante natural, bajo en calorías y colesterol y tiene vitamina C.
2. **Albaricoque:** Esta es tu fruta si tienes problemas de tránsito intestinal, hipertensión o retención de líquidos. Es rica en vitamina C, potasio, calcio y magnesio, y ayuda al crecimiento de los huesos y a mantener el sistema

nervioso. Además, es bueno para la vista, la piel, el cabello y los dientes.

3. **Calabacín:** Es bajo en calorías, se puede usar en infinidad de platos (con pasta, a la brasa, en ensalada, en crema...) y es ideal para las personas que padecen problemas digestivos o sobrepeso. Tiene un alto contenido en fibra y vitamina C.
4. **Cerezas:** Son depurativas, energéticas, desinfectantes y además ¡están buenísimas! Por si fuera poco, tienen muy pocas calorías.
5. **Remolacha:** Es un potente regenerador celular, ayuda a reducir los niveles de colesterol y tiene un importante efecto depurativo. Es rica en fibra, por lo que te ayudará a regular la digestión.
6. **Piña:** No sólo tiene un sabor espectacular, sino que también ayuda a hacer la digestión, activa el metabolismo y contribuye a eliminar grasas. Además, es rica en vitamina C y está deliciosa en multitud de platos, ya sean ensaladas, pasteles, sopas, helados...

Etiquetas

[albaricoque](#)

[alimentos de temporada junio](#)

[calabacín](#)

[cerezas](#)

[pepino](#)

[piña](#)

[remolacha](#)

[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.

Publicar