

Disfruta del agosto con sus alimentos de temporada

[Disfruta del agosto con sus alimentos de temporada](#)

[imprimir](#)



Ya podemos decir que estamos en pleno verano, una estación en la que se agradecen los alimentos ligeros, refrescantes y fáciles de digerir. Si quieres saber qué productos nos trae agosto, no te pierdas este post. ¡Empezamos!

- El **besugo** es un pescado azul rico en proteínas, vitaminas del grupo B y minerales como el hierro y el potasio. Su bajo aporte calórico lo hace ideal para dietas light, y además es un alimento de muy fácil digestión... ¡Perfecto para estómagos delicados! ¿Aún no has probado el [besugo con pisto](#)?
- ¿Te suenan los **canónigos**? Son un vegetal de sabor fresco y suave, cargado de vitaminas, hierro y yodo y con propiedades depurativas. Apuesta por ellos si quieres dar un toque diferente a tus ensaladas; junto con frutos secos,

remolacha, manzana y maíz constituirán un plato cargado de nutrientes y sabrosísimo.

- Una de las frutas más típicas en nuestros hogares es el **plátano**. Su riqueza en potasio lo hace un buen aliado para cuidar el corazón y el sistema circulatorio, y su contenido en fibra ayuda a evitar los problemas gastrointestinales. Recuerda que también ayuda al organismo a producir [serotonina](#).
- Otra refrescante y beneficiosa fruta es el **kiwi**. Con un alto contenido en vitaminas C y E, es un alimento antioxidante que mantiene jóvenes nuestras células y fortalece nuestras defensas. Tiene pocas calorías, ayuda a eliminar líquidos y favorece la salud intestinal. ¿Se le puede pedir más a una fruta?
- Para terminar, no podíamos olvidarnos de la **lechuga**. Su contenido en agua la hace súper refrescante. Es ideal también para mantener la línea gracias a su fibra y a su bajo aporte calórico. Además, es una buena aliada para reducir el colesterol y tiene propiedades digestivas. ¡Imprescindible en tu nevera!

Etiquetas

[Besugo con pisto](#)

[plátano](#)

[canónigos](#)

[kiwi](#)

[Alimentos de temporada](#)

[agosto](#)

[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