

Septiembre y sus alimentos de temporada

[Septiembre y sus alimentos de temporada](#)

[imprimir](#)



Para dar la bienvenida al mes de septiembre de la mejor manera, te invitamos a que pruebes los alimentos de temporada que se pueden degustar en esta época. ¡No te olvides de ellos cuando pases por el mercado!

- No hay fruta más querida en nuestros hogares que la **manzana**. Repleta de vitaminas, es un alimento ligero que nos ayuda a eliminar toxinas del organismo, reduce el colesterol, mejora el tránsito intestinal y equilibra el azúcar en sangre. [Aquí](#) tienes una deliciosa receta de tarta tatín.

- El pimiento es una de las hortalizas más versátiles que existen. Una de sus variedades es el **pimiento morrón**, de intenso color rojo, que aporta a nuestros platos una buena dosis de vitaminas B, C, E y betacaroteno, el nutriente que le aporta esa tonalidad. ¡Dale un toque rojo a tus platos!

- La **remolacha** es una hortaliza muy recomendada en casos de anemia, ya que tiene un mucho hierro y potasio. Tanto cruda como cocida, es un gran alimento antioxidante con propiedades depurativas y laxantes. ¿Te atreves a probar unos [canelones con piña y remolacha?](#)

- El mar también nos ofrece alimentos, como la **nécora**, un crustáceo de carne sabrosa y tierna, rico en proteínas y minerales como el magnesio y el sodio. Puedes añadirla a platos de pescado como paellas y sopas de marisco. ¡Un manjar de lujo!

- La **dorada** es un pescado blanco fuente de proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos omega 3. Ligerero, bajo en grasas y con muy pocas calorías, es un alimento ideal en dietas de adelgazamiento y para proteger el corazón. En el recetario encontrarás varios platos con la dorada como protagonista.

- ¿Has oído hablar del **congrío**? Es otro pescado, esta vez semigraso, con un buen contenido de vitamina A, fósforo y magnesio. Te animamos a que lo pruebes y fortalezcas con él tu sistema inmunitario.

Etiquetas

[Alimentos de temporada](#)

[septiembre](#)

[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