

# Los alimentos de temporada de otoño

## Los alimentos de temporada de otoño

[imprimir](#)



Ya hemos entrado de lleno en el mes de octubre, y qué mejor manera de celebrarlo que traerte los más deliciosos alimentos de temporada de este otoño. ¡No pierdas detalle y sácales partido con tu **Chef Plus Induction!** Frutas, hortalizas y frutos secos son los protagonistas:

- Las **avellanas** son típicas del otoño pero podemos consumirlas todo el año. Aportan ácidos grasos saludables, que reducen el colesterol malo y ayudan a combatir las enfermedades cardiovasculares. Nútrete con sus vitaminas E y A, ácido fólico, calcio, magnesio y fibra.
- ¿Te suena el **membrillo**? Seguramente lo hayas consumido en forma de dulce, pero en realidad es una fruta muy rica en fibra que depura nuestro organismo, evita

el estreñimiento y es beneficiosa contra la gastroenteritis. Un alimento medicinal rico en vitaminas y bajo en calorías.

- La **pera** es una de las frutas más dulces y refrescantes que hay. Sus propiedades depurativas contribuyen a eliminar toxinas y su fibra mantiene sano nuestro sistema digestivo. Además te aportará vitaminas B, C y E, y diversos minerales.

- ¿Y qué hay de las hortalizas? El **puerro** es ideal para dietas equilibradas. Es muy bajo en grasas y calorías, por lo que resulta perfecto para mantener un peso saludable e incluso para adelgazar. Saca partido de sus propiedades depurativas y medicinales, por ejemplo, en una [deliciosa vichyssoise](#).

- No hay nada más típico en otoño que las **castañas**. Se trata de otro fruto seco muy rico en carbohidratos, fibra, proteínas y vitaminas del grupo B, pero bajísimo en calorías. Asadas son las absolutas protagonistas de este mes de octubre, pero te recomendamos que no te pases con ellas, puesto que pueden ser de digestión pesada.

Etiquetas

[puerro](#)

[castañas](#)

[membrillo](#)

[avellanas](#)

[Alimentos de temporada](#)

[vichyssoise](#)

[alimentos de otoño](#)

[alimentos de temporada de otoño](#)

[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