



## Kale

1

Posee bajo valor calórico, calcio, hierro en altas proporciones, magnesio, potasio y zinc. Un alto contenido proteico del 10% con un inferior aporte de hidratos y de un 3% de fibra. Posee vitaminas: C (más de 20 mg por cada 100 gr) y vitamina E, A y K. Es la estrella de las estrellas.

2

## Remolacha

Es una excelente fuente de ácido fólico, así como de vitamina C y potasio. También contiene una cantidad apreciable de fósforo y apenas aporta calorías (41 por 100 g). Posee los minerales hierro y yodo. Potente anticancerígeno. Controla la tensión arterial.

3

## Rúcula

Un reciente estudio avala a la rúcula y el canónigo como dos aliados perfectos contra el cáncer de colon. Ayuda a mantener unos niveles de glóbulos rojos adecuados. Contiene altas cantidades que contiene de vitamina C, beta carotenos y provitamina A

4

## Ajo tierno

Su composición nutricional es muy similar a la del ajo, pero menos concentrado por su contenido en agua, y también contienen pequeñas cantidades de hierro, silicio, azufre, yodo, manganeso selenio y vitaminas B1, B2, B6 y C.

5

## Endivias

Contiene importantes cantidades de fibra (previene el cáncer de colon) y potasio (importante para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular). También proporcionan cantidades considerables de vitamina A y ácido fólico.

6

## Mango

Una sola pieza de 200 g aporta la cantidad diaria recomendada de vitamina C y el 60% de la vitamina A, en forma de betacaroteno. Una pieza de 200 g aporta el 23 % por ciento de la cantidad diaria recomendada de vitamina E.

7

## Papaya

Con media papaya se cubren casi el doble de necesidades diarias de vitamina C y la cuarta parte de provitamina A-beta-caroteno. También se satisface el 38% del aporte de ácido fólico, y casi el 20% de vitamina E. Posee la papaína, una enzima proteolítica, llamada así por su capacidad para descomponer las proteínas.

8

## Piña

Alimento bajo en calorías. La piña fresca es rica en vitamina C (12 mg/100 g). Asimismo contiene vitaminas A, B1 y ácido fólico, pero en porcentajes inferiores al de la vitamina C.



## ¿Cómo usar en la cocina?

### Kale

1

Su hoja, un tanto dura, puede utilizarse en ensaladas (es necesario escaldarla), pucheros o para preparar pesto. Prepara un ajo sofrito en láminas y añade una vinagreta mezcla de 1 cucharada de tahin y ½ de salsa de soja y vinagre de arroz, con 1-2 cucharadas de agua.

2

### Remolacha

Se pueden utilizar tanto la raíz como sus hojas verdes, que resultan excelentes, ya sea crudas, escaldadas o cocidas al vapor, como si se tratase de espinacas. Se puede preparar un hummus de garbanzos y añadir remolacha cocida para darle color.

### Rúcula

3

En ensaladas admite todo tipo de acompañantes, es una hoja muy aromática que queda muy bien con frutas y otras hojas verdes. Mezcla con otras hojas, nueces y naranja troceada con una vinagreta de miel y vinagre de manzana.

4

### Ajo tierno

Tienen un sabor menos concentrado que el del ajo maduro y aportan un sabor más suave. Se pueden preparar como parte de múltiples recetas en revueltos, tortillas, guisos, sofritos y tempuras.

### Endivias

5

Crudas pueden usarse en ensalada, con una vinagreta. Una mezcla muy sabrosa es la de endibia con salsa de queso cabrales. Prepara la salsa añadiendo cerveza al queso, triturando poco a poco con un tenedor hasta obtener la textura deseada.

6

### Mango

Tomada al natural es exquisita pero puedes prepararla en deliciosos batidos mezclando con leches vegetales y otras frutas: papaya, plátano, fresa, etc. También puedes utilizarlos en ensaladas con las hojas de temporada.

### Papaya

7

La papaya se puede incluir en ensaladas, sopas frías, pinchos y tapas, guarniciones de verduras, deliciosas salsas mezcladas o trituradas, espumas saladas, en macedonias, con helados, crepes, hojaldres, mousses, flanes, cremas dulces, nata, yogur, muesli o un irresistible chocolate negro fundido.

8

### Piña

Tomada al natural ya es deliciosa. Su aromática pulpa, carnosa y consistente, se puede preparar a la brasa, en el grill o en infinidad de guisos, pizzas o ensaladas.