



Acelga

1

Ofrece pocas calorías, pocas grasas y mucha fibra. Sus hojas, verdes y brillantes, contienen pigmentos con virtudes antioxidantes, lo que unido a su riqueza en betacaroteno y vitamina C ayuda a prevenir el cáncer. Refuerza los huesos, evita el estreñimiento y combate la anemia.

Brócoli

3

Tiene propiedades anticancerígenas, antianémicas, preventivas de la gastritis y reductoras de la función tiroidea. Sin apenas calorías, es una fuente notable de calcio, potasio, fósforo, hierro, vitaminas B1, B2 y B6 y también aporta dosis sustanciosas de yodo, cinc, cobre y manganeso.

Espinacas

5

El poder nutritivo de la espinaca radica en su alto contenido en vitaminas y minerales: 100g aportan 2/3 de las necesidades diarias de vitamina A, la práctica totalidad del ácido fólico, la mitad de la vitamina C y la cuarta parte del magnesio y el hierro necesarios al día.

Fresa

7

Posee una notable riqueza mineral, especialmente de hierro –es la fruta más rica en él– y magnesio. Resulta una excelente fuente de vitaminas C, K y ácido fólico. Ayuda en casos de anemia, gota, reumatismo y artritis, ya que facilita la eliminación de ácido úrico.

Guisantes

2

Con 150 g se cubren dos tercios de las necesidades diarias de las vitaminas C y K y casi el 10% de vitamina A. Destacan especialmente en vitamina B1, lo cual influye en el buen estado de ánimo. Favorecen la reducción del colesterol y regulan los niveles de azúcar en sangre. Son adecuados para los diabéticos.

Coliflor

4

Ofrecen vitaminas del grupo B, vitamina A en forma de betacaroteno, ácido fólico, selenio, hierro, calcio, magnesio y potasio. Protegen el hígado y poseen propiedades antirreumáticas. Destaca su aporte en vitamina C y favorece la asimilación del hierro combatiendo la anemia.

Plátano

6

La pulpa del plátano maduro contiene azúcares simples que se transforman en energía inmediata. Resulta de mucha ayuda para recuperar fuerzas. Aporta vitaminas del grupo B, esenciales para la producción de energía en las células. Aporta el 20% de la vitamina B6 que se precisa al día y el 12% del ácido fólico.

Pera

8

Muy pobre en grasas y proteínas, pero buena fuente de energía gracias a sus hidratos de carbono (10,6%). Es bien tolerada por las personas diabéticas.



Acelga

1

Se puede preparar en tortilla, crema y rellenos. Antes de cocinarla conviene lavarlas bien en agua fría, pues suele contener tierra. Se puede saltear en aceite de oliva con piñones y pasas, o combinarla con nueces y tofu en una refrescante ensalada.

Guisantes

2

En la cocina se pueden preparar como guarnición para las carnes y el pescado, realizando un salteado con ajo y salsa de soja. También se pueden utilizar en tortillas con acelgas o espinadas y como complemento en woks y curry, añadiendo justo en el momento final del proceso.

Brócoli

3

Cortado en sus flores, se puede añadir en cualquier salteado o curry. Una receta sencilla para cenar es sofreír un par de ajos en AOVE con una pizca de chile, añadir el brócoli en sus flores y saltear unos 3 mins. Agregar un chorro de agua y tapar inmediatamente, para terminar el proceso de cocción un par de minutos más. Servir con bien caliente.

Coliflor

4

Una de las preparaciones más originales de esta verdura es cocinarla en filetes. Sin cortar el tronco, corta por la mitad y luego corta unos filetes de unos 2-3 cm desde el centro hacia los lados, de tal forma que sobren los laterales de la coliflor y los filetes se queden completos con el tronco como unión. Sofríe en una sartén y prepara un puré con el resto en leche de coco.

Espinacas

5

Preparamos un pesto de espinacas con albahaca, cilantro, ajo, zumo de medio limón, AOVE y piñones o nueces. También, podemos prepararlas con un salteado de garbanos o incorporando en sopas o pucheros. Las espinacas son muy versátiles y le dan un estupendo toque de color a nuestros platos.

Plátano

6

Con un plátano, leche vegetal, nueces y canela se prepara un batido muy ligero y cremoso. Es necesario poner en remojo las nueces unos minutos si nuestra batidora no posee mucha potencia.

Fresas

7

La mejor forma de consumirla es tomarla al natural como postre o en ensaladas. También se pueden utilizar en batidos, mezclando con otras frutas como el plátano, o simplemente introducir en leche y refrigerar. Al ser una fruta de temporada y muy perecedera, se presta muy bien a la elaboración de conservas como las confituras o mermeladas.

Peras

8

Con las peras se pueden preparar compotas y son ideales para zumos. Pero también se pueden utilizar en ensaladas con diversas hojas y frutos secos, ofreciendo un toque refrescante.