

LAS VERDURAS Y SUS POSIBILIDADES EN LA COCINA

PROPIEDADES

Aportan muy pocas calorías, ayudan a mantener un estado de salud óptimo, previenen muchas enfermedades y son ricas en antioxidantes.

COMPOSICIÓN

- Más del 90% es agua.
- Muy ricas en vitaminas, sobre todo la A, C y B9; en minerales K y Mg y fibra.
- Muy bajas concentraciones de grasa, proteínas e hidratos de carbono.

¿CUÁNDO Y CUÁNTO HEMOS DE CONSUMIR?

Son la base de la dieta. Preferiblemente de temporada.

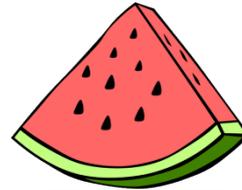
Mínimo 2 raciones/día → 1 ración = 150-200g.

Una con cada comida principal (comida y cena), y al menos una de ellas ha de ser cruda.

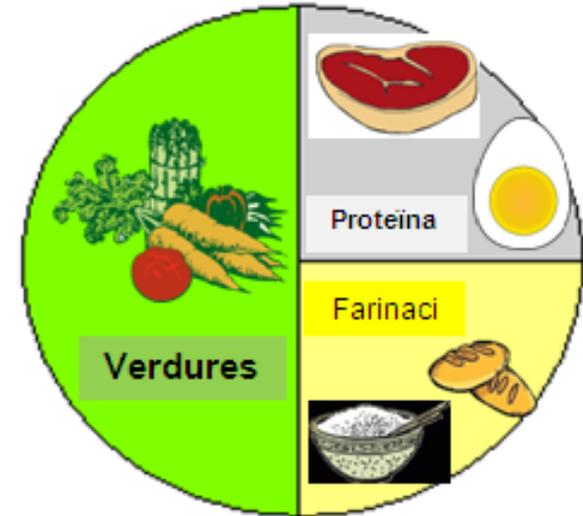


LAS VERDURAS Y SUS POSIBILIDADES EN LA COCINA

CÓMO CONSUMIRLAS EN UNA DIETA EQUILIBRADA



Fruta



¿CÓMO PREPARARLAS?

Crudas: licuados, gazpacho, ensaladas, bocadillos, snacks...

Cocidas: Microondas, vapor, hervidas, horno, papillote, plancha, olla presión... En forma de cremas, rellenas, de acompañamiento, con pasta (lasaña), hamburguesas o albóndigas vegetales...

RECETAS

Pizza con masa de coliflor.

Alcachofas con salsa de yogur y curri.

Arroz con bledas y crujientes de bacon.

Lasaña de berenjena y tomate con orégano y queso.