

# VERDURES DE TEMPORADA QUE ENS OFEREIX LA TARDOR

29 octubre, 2021

Sempre hem parlat de les bondats dels productes de temporada. Arribada la tardor tenim molts productes naturals per gaudir-ne. La dieta mediterrània és rica i hi ha molts productes durant aquesta temporada.

Entre els diferents aliments, podem destacar l'escarxofa, la carabassa o la coliflor. Són a més aquelles verdures amb

major quantitat de vitamines i minerals, i altament saludables.

### **Espinacs**

És un aliment deu perquè aporta pocs greixos, sucres, a més de calories i fibra. Contenen una bona part de monoinsaturades i poliinsaturades, sent l'àcid greix Omega 3 una bona i important aportació.

### **Escarxofa**

La coneixem com una verdura realment bona per aprimar però també per cuidar de la nostra salut. Així, és antioxidant, diürètica, amb quantitat de fibra i aigua, aporta vitamines i minerals i flavonoides.

És versàtil i podem elaborar quantitat de plats amb aquest aliment en aquestes dades, al ser de temporada.

### **Carabassa**

Tots tenim en la ment la carabassa de Halloween en la qual, segons la tradició serveix per decorar i omplir-la de caramels pels nens.

Però està entre les verdures de tardor perquè és de temporada i també per aportar vitamines A i C, i betacarotens. No en va, també serveix per mantenir la línia, gràcies a les seves propietats diürètiques i una bona aportació en fibra.

D'igual forma que l'escarxofa, és també versàtil i la trobem en forma de sopes, cremes, i acompanyant a segons plats.

### **Moniatos**

És una patata dolça que cada vegada s'estila més en molts llocs i a Espanya. Aporten vitamines A, C, B1, B2 i B6 i minerals varis com pot ser el potassi, fòsfor, sodi o calci.

### **Bròquil**

És una verdura molt saludable que no solament podem prendre en aquesta època de l'any. Compte amb fibra i proteïnes i diverses vitamines com la C. Però no solament això, perquè també ens protegeix de desenvolupar malalties cardiovasculars i baixa el colesterol dolent.

### **Endívia**

És excel·lent perquè conté la quantitat d'aigua i fibra. Per exemple, 4,5 g per cada endívia. Entre els seus minerals és de

destacar el potassi.

### **Albergínies**

És també una excel·lent verdura a tenir en compte perquè té aigua i també poques calories, sent ideal per aprimar. Posseeix fibra, vitamines i minerals, tal com el ferro i el magnesi. És versàtil en poder menjar-se de múltiples maneres. L'ideal és menjar de forma sana i amb els productes de temporada, especialment de tardor.