

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.