

## Octubre: descubre los kiwis y las judías verdes

La fruta de proximidad y temporada conserva todas sus propiedades nutritivas y nos ofrecen su mejor sabor.

En octubre, descubre las virtudes alimenticias de los KIWIS y de las JUDÍAS VERDES. Y las recetas fáciles y equilibradas que os ofrece nuestra web.



**JUDÍA VERDE**

Sólo tiene 35 Calorías por cien gramos. El 90 por ciento de su contenido es agua. Notable aporte de fibra Rica en potasio. También aporta calcio, magnesio y cromo

**Vitaminas** : Rica sobre todo en Vitamina C aportando vitaminas del grupo B ,B1 ,B6 y ácido fólico. También contiene betacarotenos .



### KIWI

Por cada cien gramos contiene 61 Calorías.

Destaca su altísimo contenido en Vitamina C.

Otras [Vitaminas](#) que aporta son la Vitamina E, Vitamina K y ácido fólico y carotínoïdes .

**Minerales:** Aporte de Potasio y Magnesio. Sus semillas contienen [omega 3](#).

### Nuestras Recetas

- [Galletas de avena y kiwi](#)
- [Avena y kiwi](#)
- [Judías verdes salteadas](#)
- [Ensalada de judías verdes](#)
- [Brochetas de panqueques y fruta](#)
- [Macedonia de frutas](#)
- [Sorbetes y polos de frutas](#)
- [Garbanzos con verduras](#)
- [Menestra de verduras](#)
- [Sopa de Aran](#)
- [Ternera estofada con menestra de verduras](#)

---

**Fecha de publicación:** 6-09-2021

**Autor/es:**

- [Carmen de la Torre Cecilia](#). Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba
- [Teresa Cenarro Guerrero](#). Pediatra.. Centro de Salud "Ruiseñores". Zaragoza.
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.



---