

## Diciembre: descubre la piña y algunas hojas y tallos

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

En diciembre, descubre las virtudes alimenticias de la PIÑA y de algunas HOJAS Y TALLOS. Y las recetas fáciles y equilibradas que os ofrece nuestra web.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>PIÑA</b></p> <p>Su aporte calórico es alrededor de 50 Kcal/100gramos .</p> <p>Alto contenido en <a href="#">agua</a> .</p> <p>Contiene Bromelina ,enzima que facilita la digestión.</p> <p>Las <a href="#">Vitaminas</a> que aporta son :Vitamina C ,Vitamina A ,B y ácido fólico.</p> <p>Contiene <a href="#">minerales</a> como el potasio , el hierro, el magnesio, el yodo, el zinc o el manganeso</p> <p>Alto contenido en <a href="#">fibra</a> .</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### **CARDO**

El 94% del cardo es [agua](#).

El cardo tan solo aporta 20 kcalorías por cada 100 gramos.

Destaca su alto contenido en

**calcio**

.También contiene el potasio, , sodio, fósforo, hierro y selenio

Alto contenido en [fibra](#) .

Contiene [Vitaminas](#), entre las que destacan la C y la B3, B2 y B1



### **KALÉ O COL RIZADA**

100 gramos de kale crudo aportan alrededor de 45 Kcalorías. Alto contenido en beta-carotenos que el organismo convierte en Vitamina A. Muy alto contenido en [Vitamina K](#). También contiene Vitamina C. Alto contenido en [minerales](#) esenciales para el organismo, como son el calcio, hierro, potasio y magnesio. También contiene [ácidos grasos esenciales omega 3](#). Alto contenido en [fibra](#).

## Nuestras Recetas

- [Endibias y puerros braseados](#)
- [Ensalada de endibias, granada y escarola.](#)
- [Bolitas de piña y coco sin azúcar](#)
- [Cardos con almejas y almendras](#)
- [Crema de piña y nueces sin azúcar](#)
- [Kalé con semillas y albondiguitas](#)
- [Pollo con kalé y coco](#)
- [Canelones de espárragos con bechamel de calabacín](#)
- [Crema de apio](#)
- [Garbanzos con bacalao y acelgas](#)
- [Garbanzos con pencas de acelga y arroz](#)
- [Verduras con huevo: Revuelto de setas o Tortilla de acelgas](#)
- [Brochetas de fruta con chocolate negro](#)
- [Macedonia de frutas](#)

---

**Fecha de publicación:** 5-11-2021

**Autor/es:**

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

