
Enero: descubre la coliflor y la naranja

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

En enero, descubre las virtudes alimenticias de la NARANJA y la COLIFLOR. Y las recetas fáciles y equilibradas que os ofrece nuestra web.

NARANJA:

Las naranjas son bajas en calorías y una excelente fuente de vitamina C, fibra y potasio.

Su bajo contenido calórico es debido a su escaso contenido en hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Fibra. La naranja posee una apreciable cantidad de fibra, tanto de tipo insoluble como soluble, siendo especialmente abundante en pectina.

Vitaminas. Sin duda alguna lo más destacable de la naranja es su riqueza vitamínica, donde abundan carotenoides con actividad pro vitamínica A, siendo los más abundantes el beta-caroteno y sobre todo, destaca por su alto contenido en vitamina C.

Minerales. Respecto a su contenido mineral, la naranja muestra moderadas cantidades de diversos minerales, destacando el aporte de potasio, magnesio, fósforo y, en menor cantidad, de calcio.

Contiene **flavonoides** con acción antioxidante.



COLIFLOR:

El principal componente de la coliflor es el **agua**, lo que acompañado de su bajo contenido en hidratos de carbono, proteínas y grasas la convierte en un alimento bajo en calorías. Contiene gran cantidades de **Vitamina C** (que disminuye en el proceso de cocción) , vitaminas del complejo B, vitamina K y folatos. Es un alimento fuente de **magnesio, potasio y calcio**, y cuenta también con propiedades antioxidantes.



Nuestras Recetas:

- [Crema de coliflor con queso](#)
- [Muffins y minipizzas de coliflor](#)
- [Coliflor, patata y especias](#)
- [Arroz con bacalao y coliflor](#)
- [Coliflor de colores con salsa de yogurt](#)
- [Naranjas con aceite de oliva y canela](#)
- [Brochetas de fruta con chocolate negro](#)
- [Ensalada de hinojo, naranja y anchoas](#)
- [Macedonia de frutas.](#)

Fecha de publicación: 17-12-2020

Autor/es:

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

- [Teresa Cenarro Guerrero](#). Pediatra.. Centro de Salud "Ruiseñores". Zaragoza.

