Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Marzo: descubre las berenjenas y los fresones

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

En marzo, descubre las virtudes alimenticias de las BERENJENAS y los FRESONES. Y las recetas fáciles y equilibradas que os ofrece nuestra web.

FRESON:
Por su alto contenido en **agua**, 90 por ciento, es una fruta con muy pocas calorías.
Muy bajo contenido en **azúcar.**
Alto contenido en sales **minerales,** potasio, magnesio y calcio.
Rica en **Vitamina** C y E.
Con grandes cantidades de **ácido fólico**.
Su color rojo es debido a las antocianinas con propiedades **antioxidantes.**
Alto contenido en **fibra.**

BERENJENA:
El **agua** es el componente que se encuentra en mayor cantidad. Es muy rica en **potasio** .También contiene otros **minerales** en menor cantidad, hierro, magnesio, calcio y fósforo. Tiene ácido fólico y **Vitamina** C. Posee también **fibra.**

Nuestras Recetas:

- Pasta con berenjenas y tomate
- Musaka
- Lasaña de berenjenas y espinacas.
- Rollitos de berenjenas a la siciliana
- Ensalada de berenjenas con mozzarella
- Paté de berenjenas (Baba Ganoush)
- Berenjenas al horno
- Tortilla de berenjenas
- Gelatina de batido de fresa
- Macedonia de frutas
- Ensaladas de fresas y mozzarella
- Fresas con zumo de naranja
- Petit suise de fresas sin azúcar

Fecha de publicación: 9-02-2021

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.

BY NC ND