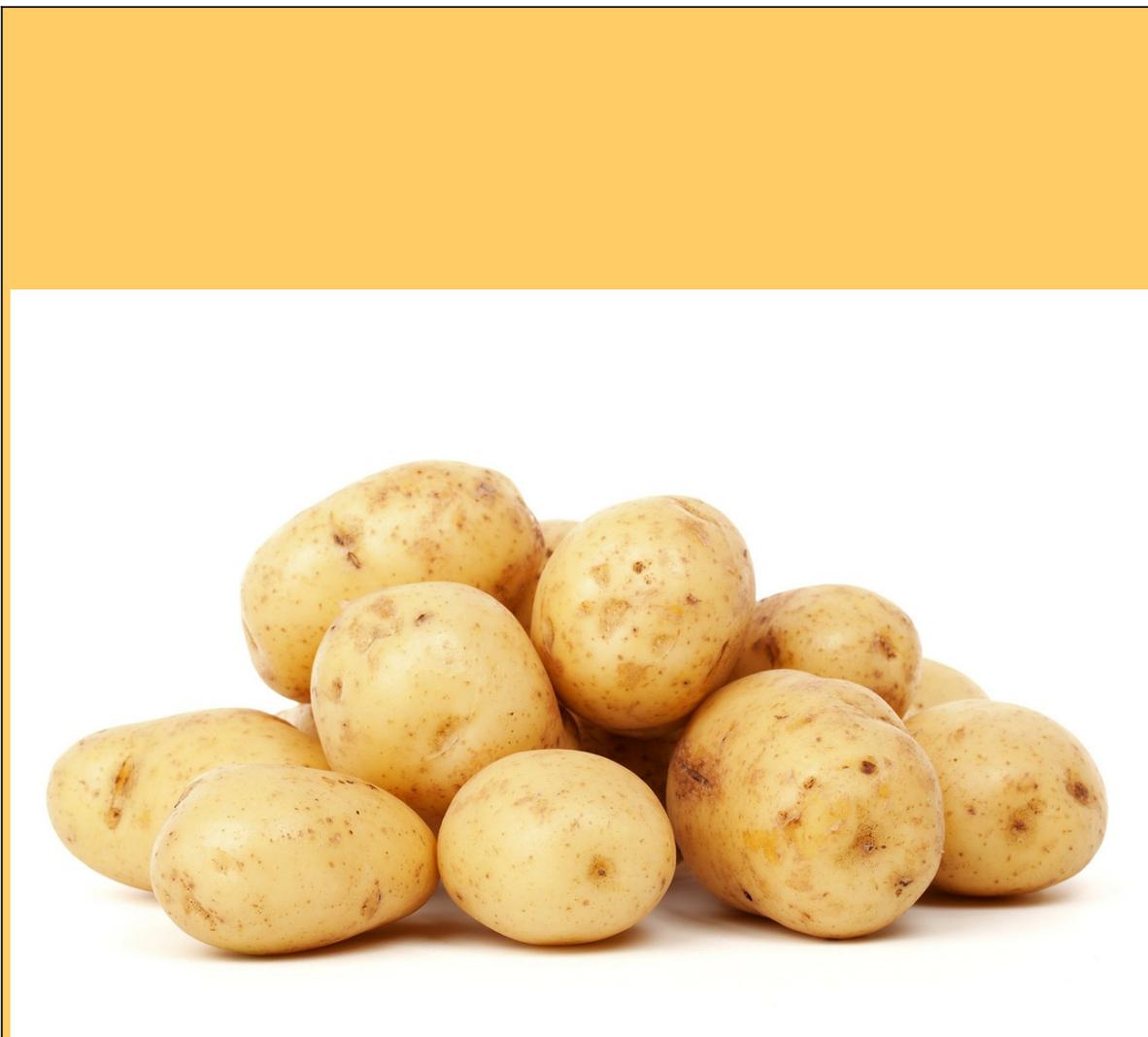


Abril: descubre las patatas y las peras

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

En abril, descubre las virtudes alimenticias de las PATATAS y las PERAS. Y las recetas fáciles y equilibradas que os ofrece nuestra web.



PATATAS:

Es un alimento muy popular en todas las culturas. Es una buena **fuentes de energía**, variando mucho las calorías según su preparación, 100 gramos de patatas hervidas sólo aportan 80 kilocalorías mientras que fritas aportan más de 450 kilocalorías. Una opción muy sana será tomarlas al vapor con piel. Rica en **minerales**, destacando su contenido en potasio. También contiene fósforo y magnesio. Su contenido es alto en **vitaminas**, con gran contenido en B6 y también el resto de vitaminas del grupo B: B1, B2 y B3. Es una gran fuente de Vitamina C. También contiene almidón y **fibra**.



PERAS:

Contiene un 80 por ciento de [agua](#), 45 kilocalorías por 100 gramos. Resaltar el [contenido de fibra](#) de la pera, sobre todo de tipo insoluble. La pera aporta [minerales](#) destacando el potasio. También contiene fósforo, calcio, magnesio. La [vitamina](#) con mayor presencia en la pera es la vitamina C, contiene además vitaminas del grupo B y vitamina A (betacarotenos). Aportan sustancias tan importantes como **flavonoides**, compuestos con carácter **antioxidante**, **fitoesteroles** o esteroles vegetales y los taninos.

Nuestras Recetas:

- [Zarangollo](#)
- ["Marmitako" de bacalao](#)
- [Estofado de patatas con ternera y verduras](#)
- [Estofado de patatas con choco](#)
- [Tortilla de patatas y calabacín](#)
- [Patatas al horno para acompañar](#)
- [Patatas guisadas con verduras](#)
- [Bizcocho de pera y chocolate sin azúcar](#)
- [Ensalada de pera, queso y nueces](#)
- [Pastelitos de pera y almendra sin azúcar](#)

Fecha de publicación: 23-02-2021

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 "Ruisseñores". Zaragoza.

