

Mayo: descubre las ciruelas y los espárragos

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

En mayo, descubre las virtudes alimenticias de las CIRUELAS y los ESPÁRRAGOS. Y las recetas fáciles y equilibradas que os ofrece nuestra web.



CIRUELAS:

El principal componente de las ciruelas es el **agua**.
Calorías: 45 por cien gramos
Contenido de **minerales**: son ricas en potasio. Contiene en menor cantidad magnesio, calcio, fósforo e hierro. Contenido moderado en provitamina A (más abundante en las de color oscuro) y **vitamina E**
Muy rica en **fibra** y otros componentes laxantes (sorbitol y derivados de la hifroxifenilxantina)

ESPÁRRAGOS:

Los espárragos tienen bajo contenido en calorías, alrededor de 20 por 100 gramos.

En cuanto a los [minerales](#), cabe destacar su contenido en hierro, seguido de fósforo y potasio, en pequeñas cantidades.

Ricos en [vitaminas](#), sobre todo B1, B2, B6, A, C y E. El espárrago verde contiene el doble de vitamina C que el espárrago blanco.

La [fibra](#) es muy abundante en su composición. Contiene inulina y oligofruktosa, compuestos que pueden modificar la flora bacteriana colónica, promoviendo específicamente el crecimiento de bifidobacterias.

El espárrago contiene lignanos, una clase de fitoestrógenos con efectos a nivel de vasos sanguíneos de pequeño calibre.

Tienen efecto diurético.



Nuestras Recetas:

- [Crema de espárragos blancos con piñones](#)
- [Espárragos y setas salteados con huevo frito](#)
- [Menestra de verduras](#)
- [Paella de verduras](#)
- [Pasta con guisantes y espárragos](#)
- [Salmorejo de espárragos verdes con melva](#)
- [Tortilla de espárragos](#)
- [Verduras a la plancha](#)
- [Canelones de espárragos con bechamel de calabacín](#)
- [Solomillo de cerdo con ciruelas pasas](#)
- [Ciruelas asadas](#)

Fecha de publicación: 12-04-2021

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.

