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

Junio: descubre los pimientos y el melocotón

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

En junio, descubre las virtudes alimenticias de los PIMIENTOS y los MELOCOTONES. Y las recetas fáciles y equilibradas que os ofrece nuestra web.

PIMIENTOS:
Posee un alto contenido en agua y proporciona un bajo aporte calórico (20 calorías/100 g)
Alto contenido en fibra
Posee Capsantina de acción antioxidante
Minerales: Rico en potasio.
Vitaminas: Muy ricos en Vitamina C (contenido muy superior al de las naranjas) y muy ricos en Betacaroteno ,precursor de la Vitamina A así como Vitamina E.
Otras vitaminas que contiene son vitamina B6,y ácido fólico.
Los de color rojo contienen licopeno, de acción anticancerígena.

MELOCOTÓN:
El contenido en agua del melocotón es muy elevado, se sitúa sobre el 87% de su peso, aporta entre 35 y 45 calorías por cada 100 g.
Destaca su riqueza de fibra.

Vitaminas: betacaroteno (provitamina A), vitamina C, E. En cuanto a los minerales, aporta potasio, fósforo, magnesio y yodo.

Nuestras Recetas:

- Bacalao ajoarriero
- Cus cus con verduritas y garbanzos
- Verduras a la plancha
- Batido de melocotón con kéfir
- Ensalada con melocotón y vinagreta de frutos secos
- Pescado con pimientos
- Pimientos con berenjenas al horno
- Pimientos con trigo sarraceno
- Tartita ligera de melocotón

Fecha de publicación: 15-04-2021

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.

BY NC ND