

Agosto: descubre el calabacín y el melón

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

En agosto, descubre las virtudes alimenticias de los CALABACINES y de los MELONES. Y las recetas fáciles y equilibradas que os ofrece nuestra web.



CALABACIN:

El 95 por ciento de su composición es [agua](#).

Proporciona alrededor de 20 Kilocalorías por 100 gramos.

[Vitaminas:](#)

Destaca su contenido en Folatos y Vitamina C.

[Minerales:](#) Alto contenido en potasio

.También proporciona, hierro, magnesio, calcio y fósforo.

Contiene mucilagos que actúan como [fibra intestinal](#).



MELÓN:

El 92 por ciento de su composición es [agua](#).

100 gramos proporcionan 28 kilocalorías. Gran cantidad de [Vitamina C](#). Proporciona un gran aporte de beta carotenos .

Minerales: destaca su alto contenido en potasio .Y en menor proporción magnesio y calcio.

Nuestras Recetas:

- [Calabacines rellenos de bacalao](#)
- [Canelones de espárragos con bechamel de calabacín](#)
- [Entrantes de calabacín al horno](#)
- [Pasta con pescado y calabacín](#)
- [Pasta con pesto de calabacín y almendras](#)
- [Quiché de verduras](#)
- [Tortilla de patatas y calabacín](#)
- [Verduras al horno](#)
- [Zarangollo](#)
- [Gelatina de melón](#)
- [Sopa fría de melón y menta](#)
- [Ensalada de calabacín y burrata](#)
- [Tortitas de calabacín](#)

Autor/es:

- [Carmen de la Torre Cecilia](#). Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba
- [Teresa Cenarro Guerrero](#). Pediatra.. Centro de Salud “Ruiseñores”. Zaragoza.
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.


