

Septiembre: descubre las uvas y los champiñones

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

En septiembre, descubre las virtudes alimenticias de los CHAMPIÑONES y de las UVAS. Y las recetas fáciles y equilibradas que os ofrece nuestra web.



CHAMPIÑONES:

Contiene un 90 por ciento de [agua](#) por lo que su contenido calórico es muy bajo ,25 kilocalorías por 100 gramos. Gran contenido en [minerales](#), destacando su contenido en selenio .También contiene potasio ,fósforo y cinz. Ricos en [vitamina B2](#) (riboflabina) y Vitamina B3 (niacina)



UVAS:

Contiene 69 calorías por cien gramos . Sus propiedades pueden variar si se trata de uva negra o blanca.

Mayor contenido de hidratos de carbono que otras frutas .Se trata de [hidratos de rápida absorción](#), en especial glucosa ,fructosa y sacarosa , más abundante en las blancas.

Las uvas son ricas en compuestos fenólicos, destacando los estilbenos (resveratrol) y los flavonoides.

Contiene [vitaminas](#) ácido fólico y muy rica en vitamina B6. Entre los [minerales](#) el más abundante es el potasio en mayor cantidad en las negras .

Nuestras Recetas

- [Champiñones gratinados](#)
- [Crema de champiñón con crujiente de jamón](#)
- [Ensalada con uvas y remolacha](#)
- [Lasaña de calabaza y setas](#)
- [Lasaña de verduras](#)
- [Menestra de verduras](#)
- [Paella de verduras](#)
- [Pasta.](#)
- [Condimentos de verduras](#)
- [Risotto con champiñones y espárragos](#)
- [Salmón con arroz y verduras salteadas.](#)
- [Sopa de setas y brocoli con fideos de arroz](#)
- [Uvas con queso y nueces](#)
- [Verduras a la plancha](#)
- [Brochetas de fruta con chocolate negro](#)

Fecha de publicación: 1-08-2021

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.

