

Noviembre: descubre los plátanos y las calabazas

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

En noviembre, descubre las virtudes alimenticias de los PLÁTANOS y de las CALABAZAS. Y las recetas fáciles y equilibradas que os ofrece nuestra web.



CALABAZA

Su contenido en [agua](#) es de 90 %
Contiene unas 30 Kcalorías por 100 gramos
Muy alto contenido en [Vitamina A](#) y en carotenos
También contiene aunque en menor cantidad Vitamina C y B6
El manganeso y cobre son los principales [minerales](#) que aporta
Buen contenido de [fibra](#)



PLATANO

Aporta
alrededor de
100
Kilocalorias
por 100
gramos
Gran
contenido en
potasio
.También
contiene
magnesio.
Destaca entre
las [Vitaminas](#)
su contenido
en Vitamina C
y ácido fólico
Gran aporte
de [fibra](#)

Nuestras Recetas

- [Ñoquis de calabaza con crema de champiñones](#)
- [Pastel de calabaza y patata](#)
- [Crepes de plátano y chocolate negro](#)
- [Brochetas de panqueques y fruta](#)
- [Macedonia de frutas](#)
- [Sorbetes y polos de frutas](#)
- [Pastelito de chocolate y calabaza sin azúcar](#)
- [Smoothie bowl.](#)
- [Calabaza agridulce](#)
- [Chips de plátano, yuca y boniato](#)
- [Crema de calabaza](#)
- [Garbanzos con verduras](#)
- [Lasaña de calabaza y setas](#)
- [Lomo de cerdo ibérico al horno con verduras](#)

Fecha de publicación: 22-10-2021

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.

