

Frutta e Verdura d'inverno

scritto da fmadmin | Febbraio 12, 2018



l'inverno è nel pieno della sua intensità e per sopportare le basse temperature e avere sempre tutte le energie necessarie ecco cosa non deve mancare nella nostra lista della spesa:

Topinambur

Tubero commestibile, simile alla patata dalla polpa carnosa e dal sapore delicato e dolce.

Dalla forma molto buffa è possibile mangiare il topinambur anche crudo in insalata o cotto al vapore, mantenendo così le proprietà nutrizionali anche sotto forma di purè. Pochissime calorie e tante fibre sono le principali qualità di questo particolare tubero.

Cavolini di Bruxelles

Buona fonte di vitamine A e C, ferro, potassio e fibre, questi sono consigliati in particolare alle donne, in quanto aiutano a prevenire tumori al seno e soprattutto in gravidanza, avendo un elevato contenuto di acido folico, necessario al bambino per crescere sano. Ottimi in questo periodo dell'anno grazie

alle proprietà antiossidanti, aiutano il corpo ad espellere le tossine.

Bietola

vitamine, fibre, acido folico, sali minerali e beta-carotene (essenziale per la pelle, per i tessuti e per la vista) sono solo alcuni dei componenti di questa verdura.

la Bietola, con il suo sapore delicato è una delle verdure invernali tra le più apprezzate in cucina, consigliata soprattutto a chi soffre di anemia, per l'alto contenuto di acido folico che favorisce l'assorbimento del ferro.

E ancora nel vostro cesto delle verdure per questo mese potete mettere:

barbabietola rossa

broccolo

cicoria

carote

sedano

fagioli

zucca

radicchio

finocchio

cavolfiore

carciofo

porro

cavolo verza

rapa



la FRUTTA

Pompelmo

Ricchissimo di fibre e di vitamine A, B,e C , di flavonoidi, noti antiossidanti, questo frutto è particolarmente indicato nelle diete dimagranti in quanto accelera la trasformazione dei grassi in energia ed è un ottimo disinfettante dell'apparato digerente.

Limone

Dall'elevato contenuto di acido citrico, la parte del frutto che più viene utilizzata è il suo succo, dal sapore aspro ma dalle innumerevoli proprietà benefiche: disinfettante, antiemorragico, antisettico, battericida e ovviamente ottima fonte di vitamina C.

Per tutto il mese di Febbraio possiamo ancora trovare:

arancia

mandarino

pere

kiwi

melograno

cachi

mele

frutta secca

mandarancio