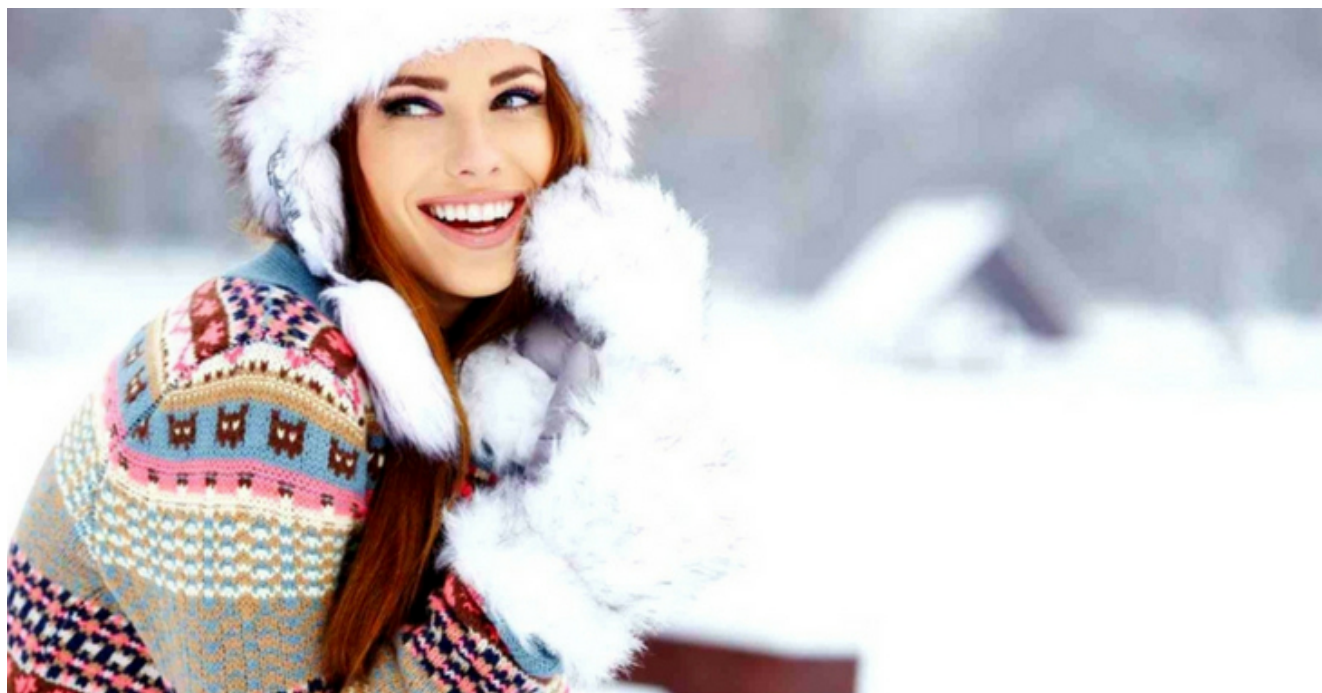


Gennaio, frutta e verdura da mettere nella lista della spesa

scritto da fmadmin | Gennaio 9, 2018



A Gennaio, tra i mesi più freddi dell'anno i protagonisti delle nostre tavole sono ancora gli agrumi e le verdure a foglia larga. Colori intensi per frutta e verdure di questa stagione rigida! vediamo quali sono.

VERDURA

Porro  Dolce e delicato il porro può essere consumato crudo o cotto. Ideale per insaporire le nostre ricette.

Fonte di Vitamina C, ferro e fibre, ha inoltre proprietà diuretiche, lassative ed antisettiche oltre ad aiutare a mantenere basso il colesterolo.

Cavolo Verza

✖ Con le sue foglie increspate e una bellissima sfumatura di verde, il cavolo verza si pone come piatto fondamentale nella dieta invernale!

Dal gusto forte e dalla consistenza croccante ha all'incirca gli stessi valori nutrizionali del broccolo, contiene infatti molta vitamina E, A, C, oltre che fosforo, calcio, potassio zolfo e acido folico (utilissimo durante la gravidanza).

Meglio se mangiato cotto al vapore e bevuto crudo centrifugato.

Rapa



Sapore più particolare, dolce ma leggermente piccante la rapa è un vegetale che dà carattere alle nostre diete!

ricca di Vitamina C, fosforo e fibre. Contiene anche vitamina B6, calcio, manganese, potassio e indoli, un concentrato di principi salutari per il nostro benessere!

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

barbabietola rossa, broccolo, cicoria, carote, sedano, fagioli, zucca, radicchio, finocchio, cavolfiore, carciofo

FRUTTA

Frutta Secca



mandorle, noci e nocciole, fichi, datteri, prugne e uva passa sono i frutti secchi più comuni che solitamente vengono consumati durante la stagione invernale, ottimi consumati a colazione per cominciare la giornata o come spuntino!

Mandarancio

✖ Ibrido tra il mandarino e l'arancia, il Mandarancio, dalle diverse varietà, alcune più simili al mandarino ed altre più all'arancio, dalla polpa succosa e dolce, ha le stesse proprietà nutrizionali di tutti gli agrumi, quindi in particolare è un'ottima fonte di Vitamina C, necessaria al nostro organismo per affrontare e combattere i raffreddori stagionali.