

I LOVE FRUIT AND VEG - ¡DATOS NUTRICIONALES RÁPIDOS!

Elegir frutas y verduras de temporada puede ser complicado, pero si buscas agregar un toque de color a tu dieta, ¿qué mejor manera de comenzar que empleando productos mediterráneos? Y la campaña I Love Fruit & Veg from Europe está aquí para ayudarte con todo lo que necesitas saber... ¡En cualquier época del año!

- 1. Alcachofa globo:** Las alcachofas son bajas en grasas y en hidratos de carbono y aportan un buen nivel de proteínas en comparación con otras verduras que suelen tener valores inferiores al 2%. Tienen un alto contenido de ácido fólico y son una fuente de potasio. También proporcionan niveles útiles de manganeso, niacina y magnesio. Las alcachofas de globo han sido parte de la cultura gastronómica de la región de Campania en Italia durante miles de años y tienen estatus DOC e IGP. La alcachofa “Carciofo di Paestum” IGP, también conocida como “Tondo di Paestum”, por el nombre de la especie de la que deriva, está asociada al grupo de las alcachofas de tipo “Romanesco”, conocidas por el aspecto redondeado de sus cabezas florales, su gran compacidad y la ausencia de espinas en las brácteas.
- 2. Racula / Ensalada de rúcula:** La rúcula o ensalada de rúcula es una verdura con sabor a pimienta originaria de la región mediterránea. Baja en calorías, carbohidratos y grasas, está repleta de las siguientes vitaminas y minerales vitales para una buena salud: alto contenido de vitamina K y ácido fólico y proporciona una fuente de calcio, vitamina C, vitamina A y potasio. Sus ramitas de color verde oscuro son un ingrediente de ensalada súper distintivo con un bocado tan picante. En particular, la rúcula de Piana del Sele con su sabor único y aroma distintivo ha recibido la prestigiosa marca europea IGP.
- 3. Col de Saboya:** Es una hortaliza de invierno y una de las muchas variedades de col. Tiene hojas arrugadas de color verde esmeralda y lleva el nombre de la región de Saboya en Francia. Es rica en vitamina C y ácido fólico y proporciona una fuente de fibra, vitamina A y potasio.
- 4. Albahaca:** Se presenta en muchas variedades, que se diferencian por el tamaño de las hojas y sus olores que recuerdan a la canela o al anís, incluso al limón. Agrega color y sabor a muchos platos, particularmente en la cocina italiana y tailandesa. La albahaca



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



contiene los antioxidantes luteína y betacaroteno, estos carotenoides pueden protegernos de enfermedades y fortalecer nuestro sistema inmunológico. La albahaca también es rica en vitaminas antioxidantes A y C, además de ser rica en calcio, hierro y potasio.

5. **Perejil:** A menudo considerado como una guarnición, el perejil tiene tantos beneficios: tanto nutritivos como sabrosos, ¡que lo hacen mucho más que una guarnición! Hay dos tipos de perejil fresco: hoja rizada y hoja plana, con un sabor más decidido. El perejil tiene muchas vitaminas, minerales y antioxidantes que pueden proporcionar importantes beneficios para la salud. Es una fuente particularmente rica de vitamina K, que el cuerpo necesita para la coagulación de la sangre y para promover la cicatrización de heridas. El perejil también es rico en vitaminas A y C, ácido fólico y hierro, y es una fuente de calcio.
6. **Lechuga redonda:** Delicada en sabor, textura y color, es la hoja suave perfecta para el verano y popular como base para ensaladas. Los beneficios para la salud varían según el tipo de lechuga y, sorprendentemente, una lechuga redonda es una rica fuente de vitamina K y de ácido fólico.
7. **Higo chumbo:** Variable en color desde verde, no muy dulce, hasta rojo, más dulce. Las tunas amarillas y rojas suelen contener la mayor cantidad de vitamina A y carotenos y también son fuente de vitamina C. En cuanto a la composición mineral, son fuente de magnesio y aportan potasio y calcio. Esta variedad única de pera está protegida tanto por DOP como por IGP.
8. **Naranja roja (naranja sanguina):** Tiene una pulpa de color rojo oscuro y un sabor menos ácido, pero ligeramente más dulce que las naranjas normales. Está lleno de antocianinas, responsables de su color rojo oscuro y estos antioxidantes ayudan al cuerpo a reducir el daño de los radicales libres. También es rica en vitamina C. La *Arancia Rossa Siciliana* también tiene el estado de protección DOP e IGP.
9. **Melocotón:** Hay dos variedades de melocotón, cultivadas en dos regiones diferentes de Sicilia, ambas reconocidas por la Unión Europea con el estatus de IGP. El **melocotón Leonforte** se cultiva con tradición centenaria y es un melocotón de maduración tardía y



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



de pulpa amarilla. El **melocotón Bivona** es un melocotón aterciopelado de pulpa blanca cremosa y vetas ligeramente rojas. Es dulce con un aroma inconfundible, que lo hace único. Los melocotones son ricos en vitamina C y proporcionan cantidades útiles de potasio y vitamina K.

10. **Pera Coscia:** Es una variedad italiana de pera de pulpa blanca cremosa y sabor azucarado ligeramente perfumado. Las peras son bajas en calorías, grasas y nos aportan fibra. También contienen niveles útiles de potasio que ayudan a regular el equilibrio de líquidos, la contracción muscular y las señales nerviosas.
11. **Sandía:** Tonificante y refrescante, la sandía proporciona una fuente natural de hidratación. Su alegre color rojo proviene del licopeno, un antioxidante de la familia de los carotenoides. Los antioxidantes protegen al cuerpo del daño causado por compuestos conocidos como radicales libres.
12. **Cebolleta:** Rica en vitaminas C y K, ambas esenciales para el normal funcionamiento de los huesos. La vitamina C ayuda en la síntesis de colágeno que fortalece los huesos, mientras que la vitamina K juega un papel clave en el mantenimiento de la densidad ósea. Mientras que algunas cocinas solo comen la parte blanca y otras comen solo la parte verde, toda la longitud hermosa de la cebolla verde es deliciosa a su manera: ¡tenemos dos vegetales en uno!
13. **Colinabo:** Es una hortaliza con forma de bulbo y textura crujiente y forma parte de la familia de las coles. Menos común en la cocina del Reino Unido, es rico en ácido fólico y vitamina C y contiene una gama de antioxidantes como antocianinas, isotiocianatos y glucosinolatos.
14. **Rábano:** El vegetal perfecto para rebanar y agregar a una amplia variedad de ensaladas, sándwiches o sopas. Un vegetal de raíz con color de piel variable y un sabor a pimienta casi picante. Los rábanos son una buena fuente de antioxidantes como las catequinas, el pirogalol, el ácido vanílico y otros compuestos fenólicos. También son una buena fuente de vitamina C, que actúa como antioxidante para proteger contra el daño celular.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



15. **Ensalada de Lollo Verde y Rojo:** El Lollo Rosso tiene más antioxidantes que la lechuga normal. También contiene vitaminas A y C y es una buena fuente de ácido fólico y potasio.
16. **Espárragos:** Es un vegetal en forma de lanza y miembro de la familia de las liliáceas, es uno de varios vegetales que actúan como prebióticos, alimentando las bacterias beneficiosas que viven en nuestro tracto digestivo, ayudándolas a prosperar y aumentar en número. Es una rica fuente de ácido fólico y una buena fuente de vitamina C, además de proporcionar niveles útiles de vitamina E.
17. **Pimientos picantes dulces:** ¡Pueden ser sabrosos, dulces o súper picante! Estos pimientos contienen el compuesto capsaicina, que les da un sabor distintivo, así como varios beneficios para la salud. Su color rojo característico es una indicación de que son ricos en betacaroteno o provitamina A. La vitamina A es clave para mantener un sistema respiratorio, intestinal y urinario saludable. Además, las vitaminas A y C son vitales para desarrollar su inmunidad contra infecciones y enfermedades.

Descubre más e inspírate con las muchas recetas de temporada que ofrece I Love Fruit & Veg from Europe en: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/es/>



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

