

La UPRIL informa

ALIMENTO DE TEMPORADA: FRESA



Las fresas son una de las frutas primaverales que más suelen gustar a mayores y niños. Podemos disfrutarla desde Marzo hasta Julio y atención: ¡Se puede tomar sin nata! Hoy te proponemos diferentes formas de disfrutar esta fruta.

Se trata de una fruta originaria del continente americano, que fue traída a España por los colonos en el siglo XIX. Durante este tiempo se sometió a numerosos cruces que dieron lugar a una variedad

La UPRL informa

de mayor tamaño conocida actualmente como fresón. En España las mejores fresas se dan en Huelva, habiendo conseguido reconocimiento mundial por su calidad.

La fresa es un producto altamente perecedero. Es importante almacenarlas en un lugar fresco y protegidas de la luz. Lo ideal es no apilarlas y disponerlas en un recipiente que permita ventilación. Si los días son calurosos es recomendable conservarlas en la nevera.

Beneficios nutricionales

La fresa es muy rica en **vitamina C** con potentes propiedades antioxidantes que nos ayudan a neutralizar los radicales libres producidos como consecuencia de la contaminación ambiental, edad, estrés, exposición solar, infecciones y otros procesos naturales. Esta vitamina es necesaria para mantener en buen estado nuestro sistema inmune, tiene numerosos beneficios sobre la salud cardiovascular y es necesaria para mantener en buen estado nuestra piel. La vitamina C está implicada en la absorción de algunos nutrientes, como el hierro. Además, es necesaria para producir una gran variedad de sustancias necesarias para el organismo humano, como por ejemplo el colágeno.

Su consumo es **muy interesante para aquellas personas que suelen tener niveles bajos de hierro**, o necesidades especiales como embarazadas, lactantes o mujeres en edad fértil gracias al ácido fólico y a la vitamina C, necesaria esta última para la absorción del hierro de origen vegetal.

Respecto a su contenido en minerales destaca la **concentración de potasio** necesario para el buen funcionamiento del sistema nervioso, la regulación hídrica y el estado de las fibras musculares. **Este mineral unido al magnesio, vitamina K y vitamina C es perfecto para cuidar la salud ósea.**

Su contenido en **ácido salicílico**, le confiere propiedades antisépticas y antiinflamatorias. Las personas alérgicas a la aspirina deben evitar consumir esta fruta.

El consumo de fresas **previene la producción de sarro y caries y mejora el estado de las encías.**

Su bajo aporte calórico unido a composición nutricional hace que sea la compañera perfecta para cualquier dieta de pérdida de peso o control de grasas.

Y ahora una receta:

La UPRL informa

CREMOSO DE FRESA Y MENTA (4 raciones)

- 4 yogures griegos
- 250 gr de fresas
- 12 hojas de menta
- Chocolate negro

- 1** Lava y seca las hojas de menta. 2 hojas por comensal
- 2** Funde el chocolate, unta las hojas en el, y dispónlas en un papel o film transparente. Almacénalas en la nevera para que solidifiquen.
- 3** Aplasta las fresas con un tenedor. Añade las 4 hojas de menta restantes picadas, mezcla y deja macerar en la nevera unos 20 minutos. Incorpora el yogur griego y mezcla.
- 4** Sirve en cada vasito con 2 hojas de menta y chocolate.