Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Septiembre: descubre las uvas y los champiñones

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

En septiembre, descubre las virtudes alimenticias de los CHAMPIÑONES y de las UVAS. Y las recetas fáciles y equilibradas que os ofrece nuestra web.

CHAMPIÑONES:
Contiene un 90 por ciento de agua por lo que su contenido calórico es muy bajo ,25 kilocalorías por 100 gramos.
Gran contenido en minerales, destacando su contenido en selenio .También contiene potasio ,fósforo y cinz.
Ricos en vitamina B2 (riboflabina) y Vitamina B3 (niacina)

UVAS:

Contiene 69 calorias por cien gramos .
Sus propiedades pueden variar si se trata de uva negra o blanca.
Mayor contenido de hidratos de carbono que otras frutas .Se trata de hidratos de rápida absorción ,en especial glucosa ,fructosa y sacarosa , más abundante en las blancas.
Las uvas son ricas en compuestos fenólicos, destacando los estilbenos (resveratrol) y los flavonoides.
Contiene vitaminas ácido fólico y muy rica en vitamina B6.
Entre los minerales el más abundante es el potasio en mayor cantidad en las negras .

Nuestras Recetas

- **Champiñones gratinados**
- **Crema de champiñón con crujiente de jamón**
- **Ensalada con uvas y remolacha**
- **Lasaña de calabaza y setas**
- **Lasaña de verduras**
- **Menestra de verduras**
- **Paella de verduras**
- **Pasta. Condimentos de verduras**
- **Risotto con champiñones y espárragos**
- **Salmón con arroz y verduras salteadas.**
- **Sopa de setas y brocoli con fideos de arroz**
- **Uvas con queso y nueces**
- **Verduras a la plancha**
- Brochetas de fruta con chocolate negro

Fecha de publicación: 1-08-2021

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.