

Octubre: descubre los kiwis y las judías verdes

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

En octubre, descubre las virtudes alimenticias de los KIWIS y de las JUDÍAS VERDES. Y las recetas fáciles y equilibradas que os ofrece nuestra web.



JUDÍA VERDE

Sólo tiene 35 Calorías por cien gramos. El 90 por ciento de su contenido es [agua](#). Notable aporte de fibra. Rica en potasio. También aporta calcio, magnesio y cromo. [Vitaminas](#) : Rica sobre todo en Vitamina C aportando vitaminas del grupo B ,B1 ,B6 y ácido fólico. También contiene betacarotenos .

	KIWI Por cada cien gramos contiene 61 Calorías. Destaca su altísimo contenido en Vitamina C. Otras Vitaminas que aporta son la Vitamina E, Vitamina K y ácido fólico y carotinoides . Minerales: Aporte de Potasio y Magnesio. Sus semillas contienen omega 3.
Nuestras Recetas	• Galletas de avena y kiwi • Avena y kiwi • Judías verdes salteadas • Ensalada de judías verdes • Brochetas de panqueques y fruta • Macedonia de frutas • Sorbetes y polos de frutas • Garbanzos con verduras • Menestra de verduras • Sopa de Aran • Ternera estofada con menestra de verduras

Fecha de publicación: 6-09-2021

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.


