

Taller de alimentación

Las frutas y verduras de verano: ¡Hidratantes!

Agosto 2024



Rik & Rok
CLUB

¡Ya llegó el verano y es hora de disfrutar de muchas frutas y verduras deliciosas!

En esta época del año, las frutas con hueso nos ayudan a mantenernos hidratados. Aquí te dejamos algunas curiosidades divertidas sobre las frutas y verduras de verano.

Conoce cuáles son las frutas y verduras de verano

Sandía

La sandía es una de las frutas más refrescantes del verano. ¡Y es en realidad una baya! Aunque parezca increíble por su tamaño, se considera una baya por su estructura interna y sus semillas. Además, está compuesta en un 92% de agua, **¡así que es genial para mantenerse fresco e hidratado!**

Judía verde

Aunque parece una verdura, la judía verde es en realidad una legumbre. Es muy versátil y se puede comer en ensaladas, salteadas, al vapor o en sopas. También es muy saludable porque tiene **fibra, vitaminas y minerales, y es baja en calorías y grasas.**

Remolacha

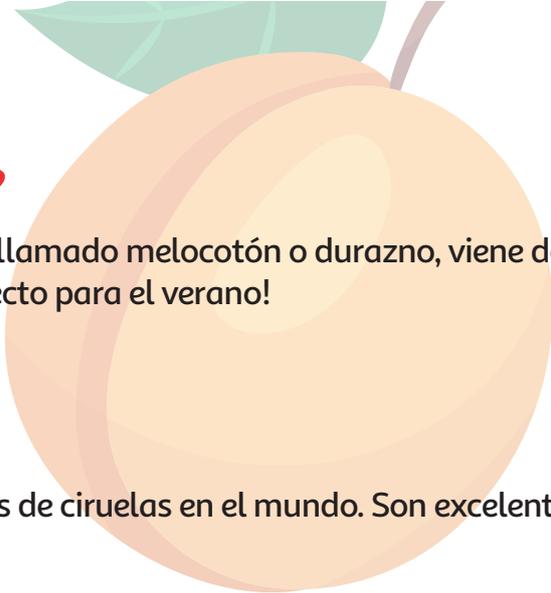
La remolacha tiene un color rojo intenso y un sabor dulce. Se ha usado como colorante natural para alimentos y ropa. Además, tiene muchos nutrientes como **ácido fólico, hierro y vitamina C.** Es **antioxidante y antiinflamatoria**, ¡buenísima para la salud!

Pimiento

El pimiento tiene más **vitamina C** que las naranjas. Además, es rico en **antioxidantes.** Dependiendo de su color, cambia su sabor: los pimientos verdes son más amargos, los rojos son dulces y los amarillos son suaves y afruitados.

Patata

Hay más de 5,000 tipos de patatas en el mundo. Tienen mucha **vitamina C y potasio.** También son ricas en fibra y bajas en grasas.



Paraguayo

El paraguayo, también llamado melocotón o durazno, viene de China. Es muy rico en **vitamina C** y **betacarotenos**, ¡perfecto para el verano!

Ciruela

Hay más de 2,000 tipos de ciruelas en el mundo. Son excelentes para la **digestión** y están llenas de **antioxidantes**.

Berenjena

La berenjena es muy versátil en la cocina. Tiene propiedades **antiinflamatorias** y es buena para la **salud del corazón**. ¡Prueba asarla o frita!

Tomate

El tomate es una fruta, no una verdura, porque tiene semillas. Los primeros tomates en Europa eran amarillos, no rojos. Son **antioxidantes** y perfectos para muchas comidas.

Albaricoque

El albaricoque, o damasco, es una fruta veraniega muy refrescante. Es muy **rica en vitamina A** y es recomendable comer 3 o 4 al día.

Melocotón

En China, el melocotón simboliza la inmortalidad. Tiene más del 80% de agua, ideal para **hidratarse** en verano.

Nectarina

La nectarina es deliciosa y muy saludable. Ayuda a **regular el colesterol** y a **mejorar la digestión**. También es buena para la **piel**.



Lechuga

La lechuga romana ayuda a **dormir** y a **hidratar el cuerpo**. Es rica en **vitaminas y minerales**.

Pepino

El pepino es muy **refrescante** y se puede comer de muchas formas. También se usa en tratamientos de belleza por sus propiedades hidratantes.

Zanahoria

Las zanahorias tienen mucha **vitamina A**, que es buena para la vista. Comer una zanahoria al día es muy beneficioso.

Calabacín

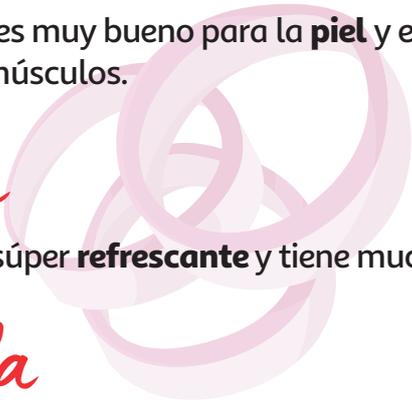
El calabacín es muy bueno para la **piel** y el **cabello**. También ayuda a los deportistas a recuperar músculos.

Melón

El melón es súper **refrescante** y tiene mucho agua. Para escoger uno dulce, ¡huele su aroma!

Cebolla

La cebolla es muy usada en la cocina y tiene muchos **antioxidantes** que protegen el cuerpo.



Receta

Sopa fría de melón

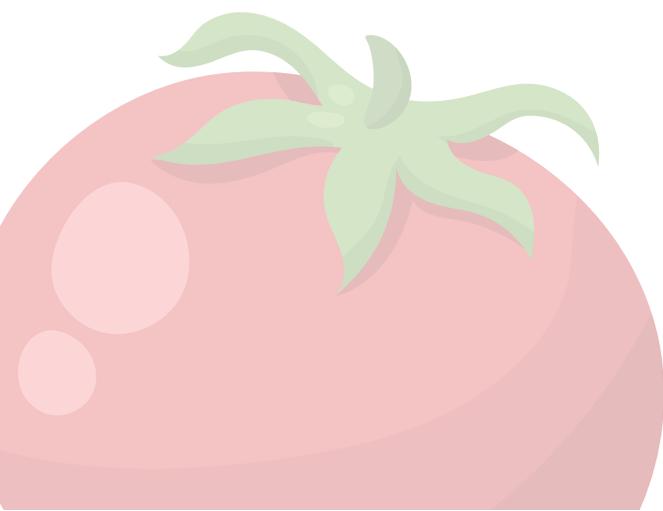
Ingredientes

- 1/2 melón pequeño
- 1 pepino
- Yogur natural
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Jamón serrano



Elaboración

- 01** Pela el pepino y corta el melón quitándole las pepitas.
- 02** Lleva a un vaso batidor y añade dos cucharadas soperas de yogur griego, sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva.
- 03** Sirve bien frío junto con un poco de jamón serrano o el topping que tu prefieras.



Pasatiempo

Encuentra las 7 diferencias entre estas 2 imágenes:



¡Mantente hidratado!

