

ALIMENTOS DE TEMPORADA EN MARZO



pomelo



limón



mandarina



plátano



kiwi



naranja



fresa



coliflor



calabachín



judía verde



lombarda



espinacas



lechuga



repollo



brócoli



habas



berenjena



apio



alcachofa



endivia



pimiento



espárrago verde



puerros



acelga



guisante



carabinero



congrio



camarón



coquina



besugo



bacalao



atún



caballa



lenguado



gallo



lubina



almeja



buey

ALIMENTOS DE TEMPORADA EN MARZO

Las endivias

Verdura poco consumida por su ligero sabor amargo.

Es rica en vitamina B9 o ácido fólico, que participa en la formación de los glóbulos rojos, ayuda en el crecimiento de los tejidos y en las funciones celulares.

También son ricas en vitamina K ayudando a una correcta coagulación de la sangre.

El plátano

Desde el punto de vista nutricional lo más importante del plátano es su aporte en potasio, este participa en las funciones de los músculos y participa también en la síntesis de proteínas.

Además es muy rica en fibra lo que favorece la sensación de saciedad.

El Bacalao

Es un pescado azul que tiene el triple de nutrientes que otros pescados. Es rico en calcio, tiene un alto contenido en potasio y en iodo.

También es rico en vitaminas del grupo B para la formación de los glóbulos rojos y participa en el buen funcionamiento del sistema nervioso.

