



## La hortaliza del mes

# Espinacas

### PARTES COMESTIBLES:

Hojas y tallos

## ¿CÓMO NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

### HOJAS:

La hoja de la espinaca está compuesta mayormente por agua. Por lo que aporta muy pocas calorías. La cantidad de grasas e hidratos de carbono es muy baja pero **presenta un alto contenido en proteínas**. Se recomienda en dietas para controlar el peso porque **ayuda a adelgazar**.

Su valor nutritivo se debe a su contenido en vitaminas y minerales. Dentro de los minerales se destacan el calcio, hierro, potasio, magnesio, manganeso y fósforo.

En cuanto al contenido de vitaminas, es rica en vitamina A, que **mejora la visión**, vitamina C, vitamina E, vitamina K, como así también vitaminas del grupo B ( B6, B2, B1) y ácido fólico (vitamina B9). **Por el alto contenido en ácido fólico es indicada para las embarazadas y niños/as**.

Contiene sustancias antioxidantes como los flavonoides y carotenoides (la luteína y la zeaxantina, neoxantina). **Disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, enfermedades degenerativas y el cáncer. Previene la arteriosclerosis**.

También es una buena fuente de ácidos grasos Omega-3. **Nos aporta energía y fuerza muscular** (como a Popeye, pero no por el hierro, sino por el contenido en nitratos).

### TALLOS:

Tienen gran cantidad de vitamina A, B6, C, calcio, hierro y magnesio. Y aportan mucha fibra lo que **favorece el tránsito intestinal**.



# La hortaliza del mes

## Espinacas



### ¿CÓMO PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

#### HOJAS

Las **hojas crudas tienen un sabor más suave** que, según algunos, se vuelve un poco "metálico" cuando se cocina.

Si decides cocinarla, es **mejor cocerla al vapor, saltearla** o meterla en el microondas, en vez de hervirla. Así **se conservan mejor los nutrientes**.

Es un ingrediente muy versátil y hay muchas maneras increíblemente sabrosas de comerlas, **agrégalas crudas a ensaladas, añádelas a una sopa**. Prepara crema, gratínalas con queso, utilízalas como guarnición. Combinan muy bien con cebollas y ajos.





## La hortaliza del mes

# Espinacas

### ¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

#### TALLOS:

Es muy importante **lavarlos muy bien para quitarles la tierra.**

Una buena manera de usar los tallos de espinaca es **freírlos en un poco de aceite.** También son muy sabrosos **al vapor** con ajo y cebolla. Se puede servir con un poco de arroz y yogur. También puedes **hervirlos en agua con sal** durante 4-5 minutos. Agrega ajo, aceite de oliva, un toque de vinagre y especias a tu elección para crear una salsa deliciosa. Vierte la salsa sobre los tallos escurridos y obtendrás una deliciosa ensalada.

**¡Ponles mantequilla!** Corta los tallos a la longitud que prefieras. Derrite un poco de mantequilla en una sartén y agrega los tallos, una pizca de sal y pimienta y 2-3 cucharadas de agua. Cubre la sartén y cocina los tallos durante aproximadamente 4-5 minutos a fuego medio. Puedes servirlos una vez que el agua se haya evaporado en su mayoría y los tallos todavía estén verdes y tiernos.

