



La hortaliza del mes

Escarola

PARTES COMESTIBLES:

Hojas y tallos.

¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

La escarola es compuesta principalmente por agua y con un escaso contenido calórico.

Es una hortaliza rica en vitaminas, sobre todo la C y la B y folatos. Además, contiene vitamina K que ayuda la coagulación de la sangre y fortalece el sistema inmunitario además de tener un efecto protector frente a varios tipos de cáncer, como el de mama.

Las hojas contienen intibina, responsable de su sabor amargo, que sin embargo estimula el apetito y favorece la digestión. También contienen folatos, que intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, y la formación de anticuerpos.

Finalmente, la escarola es rica en potasio, un elemento muy importante para el buen funcionamiento del sistema nervioso.



La hortaliza del mes

Escarola

¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

- La escarola es una hortaliza imprescindible en nuestra dieta en invierno, ya que es más resistente a las bajas temperaturas que las lechugas.
- Se suelen consumir en ensaladas, combinándolas con otras hortalizas de invierno como las zanahoria, los rabanitos, acelgas, etc...
- Al tener las hoja un sabor amargo, hay quién las prefiere saltear con un poco de aceite de oliva y otras verduras, para que no tengan un sabor muy fuerte.
- Recientemente, es común encontrar en el mercado una variedad de la escarola que procede de Francia llamada *endivia blanca*. Ésta tendrá un sabor más suave y se suele consumir con salsas a base de queso roquefort.
- Al ser compuesta por el 95% por agua, no se puede almacenar en buenas condiciones durante mucho tiempo. Se aconseja conservarla en la nevera unos días sin lavar.

