

La hortaliza del mes

Haba



PARTES COMESTIBLES:

Semilla.

¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

Las habas (*Vicia faba*) destacan para su aporte en vitaminas, especialmente las del complejo C y B como la tiamina, muy importante en el desarrollo del feto durante el embarazo. Además, las vitaminas del grupo B son fundamentales para el buen funcionamiento de las células cerebrales ayudando a mejorar la memoria y reduciendo el riesgo de enfermedades como el Alzheimer. Las habas también son ricas en folatos, nutrientes que nos ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíaca, hipertensión y, en general favorecen el sistema cardiovascular.

Estas legumbres, consumidas frescas, proporcionan proteínas e hidratos de carbono, estos últimos en menor cantidad que las secas y que por lo tanto son más calóricas. Su piel además aporta mucha fibra lo cual facilita la movilidad intestinal evitando así el estreñimiento.

Respecto a los minerales, muy importante destacar la presencia de hierro y fósforo y, en menor cantidad, potasio y magnesio.



La hortaliza del mes

Haba

¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

- De esta leguminosa se consumen las semillas, tanto frescas como secas, que se encuentran en las vainas de color verde en estado inmaduro y que se oscurecen al secarse.
- Durante la temporada, en los meses de abril, mayo y junio, se pueden consumir tiernas y tienen un sabor más dulce. Se pueden consumir tanto crudas como cocinadas.
- Fuera de temporada, se consumen secas, al igual que el resto de las legumbres, dejándolas a remojo y luego dejándolas cocer en agua a fuego lento.
- Frescas se pueden añadir a ensaladas y platos de acompañamiento, o freírlas con otras verduras para consumirlas calientes.
- Secas se pueden preparar con guisos, sopas, cremas o añadirlas a preparaciones con verduras y/o carnes.

