



## La hortaliza del mes

# Judías verdes

### **PARTES COMESTIBLES:**

Vaina y Semilla.

### **¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?**

Las judías verdes (*Phaseolus vulgaris*) son unas legumbres con un alto contenido de vitaminas, minerales y proteínas, una de las hortalizas más importantes de la dieta moderna. Se trata de una variedad de judía que se cosecha cuando aún está verde y cuyo consumo aporta importantes cantidades de vitaminas A y C, que ayudan a mantener el sistema inmunológico sano.

Estas judías contienen también muchos minerales, como el sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio y hierro. Entre otras funciones, estos minerales nos ayudan a regular los procesos corporales como el balance de fluidos, la contracción muscular y los impulsos nerviosos.

Como todas las legumbres, contienen proteínas aunque en cantidad menor que las que encontramos en las judías secas.

Además, en las judías verdes encontramos fibra soluble, por lo que su consumo reduce los niveles de colesterol malo.



## La hortaliza del mes

# Judía verde

## ¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

- Se trata de una variedad de judía que se come cuándo aún está verde.
- En la gastronomía, se encuentra en muchos platos y se pueden preparar de muchas maneras: cocidos, hervidos, al vapor, salteados o fritos.
- Se trata de un cultivo con ciclo corto y podemos cosecharlas generalmente entre mayo y agosto (a los 2-3 meses de la siembra).
- Una vez cosechadas, y antes de consumirlas, hay que quitar los extremos y lavarlas. Si se trata de las judías verdes planas, también es buena idea retirar las fibras laterales.
- Luego podemos trocearlas y echarlas a la sartén con nuestras verduras favoritas para prepararlas salteadas.
- La variedad redonda podemos hervirlas, esperar que se enfríen y añadirlas a nuestras ensaladas.

