

La hortaliza del mes

Canónigos



PARTES COMESTIBLES:

Hoja

¿COMO NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

- Excelente fuente de vitaminas y minerales como las vitaminas A, C, y K, que fortalecen el sistema inmunológico, la salud ósea y la coagulación de la sangre.
- Hierro y el calcio, para mantener fuerte nuestros huesos y transporte de oxígeno en el cuerpo .
- También contienen antioxidantes que ayuda a combatir los radicales libres que provocan el envejecimiento celular.
- Fibra, lo que los convierte en un alimento ideal para promover la salud intestinal.



La hortaliza del mes

Canónigos



¿COMO PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

- Como guarnición para carnes, pescados, rociada con un poco aceite de oliva, también se puede incluir unos segundos antes de retirar la carne o el pescado de la sartén, lo que le dará jugosidad e impregnara de sabor a estos.
- Base de ensaladas, los canónigos aportan la sensación crujientes y contraste de sabor con el resto de ingredientes.
- Como base o ingrediente principal, para sopas, purés y cremas de verduras. Complementará el sabor de otros ingredientes o suavizara o añadirá un poco de dulzura.
- En batidos verdes, los canónigos apenas tienen calorías pero si muchos nutrientes, haciendo nuestros batidos más ligeros, además de ser compatible con multitud de ingredientes; frutas frescas, frutos secos, etc.

