



4 DELICIOSAS OPCIONES DE ALIMENTOS PARA ESTA TEMPORADA PRIMAVERAL

Con la llegada de la primavera también arriban los alimentos frescos recién cosechados. Por ello, la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos nos sugiere deleitar el paladar con las siguientes opciones de temporada:

1. **Consume espinaca fresca** – la cual es rica en nutrientes – en ensaladas y otras comidas. Recuerda que la espinaca nos ayuda a construir músculos y huesos fuertes.
2. **Sumérgete en el maravillosos mundo de las fresas** (y no precisamente en el de las que les gusta ir al antro), las cuales son ricas en vitamina C, además de que actúan como una gran fuente de manganeso y fibra. Si añades fresas a tu golosina o tentempié favorito, como puedes ser al yogur o a los batidos hechos a base de cereales, no te arrepentirás jamás.
3. **Disfruta de las coloridas variedades de espárragos.** Como tip y para que los hagas más atractivos para tus niños, hornea las vainas en una mezcla de huevo, migajas de Panko – que es un pan rallado japonés a base de harina de trigo que a ti y a ellos les encantará – y queso parmesano.
4. **Disfruta del siempre versátil yogur,** que nos brinda el calcio tan necesario para los huesos. Come un postre helado de yogurt ligero cargado con cereales, bayas y otras frutas para refrescarte de una manera deliciosa y nutritiva en este clima caluroso.

Vía: ClickISalud