



RECIBE LA PRIMAVERA CON VEGETALES DE ESTA TEMPORADA

Celebra la primavera con alimentos frescos de granja que marcan el inicio de la temporada: **espárragos, chícharos y berros**. Son bajos en calorías, tienen un sabor fresco y son la manera perfecta de energizarte para un clima más cálido.

El **espárrago** es el vegetal de primavera por excelencia, rico en **hierro, ácido fólico y vitaminas K y A**. Rápido de cocinar y fácil de combinar con ingredientes sabrosos, los espárragos pueden ser un sabroso plato de acompañamiento o el ingrediente principal en un plato de risotto o pasta.

El espárrago también es excelente para la salud digestiva, ya que es un prebiótico, lo que significa que alimenta las bacterias útiles que viven en el intestino. Estas bacterias buenas son responsables de todo, desde la señalización de tu sistema inmunológico y el control de la digestión hasta la producción de vitaminas B vitales. Cuando compres espárragos, busca aquellos que estén libres de manchas y puntos secos, y que tengan puntas cerradas y firmes. Usa los espárragos a la brevedad, ya que pueden deteriorarse rápidamente.

Los **chícharos** son ricos en fibra, **vitaminas C, K y B**, y son fáciles de incorporar en muchos platos. El berro es un vegetal verde crujiente con **vitamina C, betacaroteno, luteína, zeaxantina y algunas vitaminas B**. Normalmente le añade un sabor picante a los platos y ensaladas.

Vía: ClickISalud