



## FRUITES I VERDURES DE PRIMAVERA

Menjar fruites i verdures de temporada ens beneficien perquè: Són més fresques, tenen més sabor i conserven millor les seves propietats originals.

### Quines són les fruites de primavera ?

- .Les **maduixes i maduixots**, molt riques en vitamina C, compensant així els cítrics hivernals.
- .Les primers **prunes**, fonts importants de fibra que ens ajuden a regular el trànsit intestinal.
- .Els **nespres**, d'abril a juny, especialment rics en potassi i provitamina A (necessària pel bon manteniment de la pell i la vista).
- .Els **albercocs**, arriben al maig, i el seu color groc-ataronjat ens indica que també ens aporten provitamina A.
- .Les **cireres**, entre maig i juny. Amb gran poder antioxidant gràcies als seus pigments (colors) vermells.
- .Els **nabius**, apareixeran a finals de la primavera, entre moltes propietats, el seu poder antisèptic que ajuda a prevenir les infeccions urinàries.

### Quines són les verdures de primavera?

- .A principis d'aquesta estació, encara podem aprofitar **les darreres cols, coliflors, carxofes, bledes, espinacs i porros**.
- .Arriben els primers **enciams, raves i remolatxes**.
- .El **fonoll**, una hortalissa que ajudar a fer la digestió i eliminar flatulències, és pot afegir crua a les amanides o cuita en un puré.
- .Les **faves i pèsols**, llegums frescos molt rics en fibra.
- .Els **espàrrecs frescos**, aprofitem-los ara per menjar-los a la planxa, en truites i remenats... , ja que habitualment els consumim en conserva.
- .També arriba el temps de la **mongeta tendra**.
- .**Pastanagues i cebes**, ara és el moment millor de la collita, tot que en trobem tot l'any.