



10 deliciosas frutas y vegetales de primavera

¡Y además 5 recetas!

El final del invierno es el momento perfecto para renovar su rutina alimenticia con sabores frescos de la primavera. Aquí tiene 10 de nuestras selecciones favoritas de frutas y verduras de clima cálido. ¡A disfrutar!

Frutas



Fresas

Estas delicias rojas son una gran fuente de vitamina C que protege las células.¹ Una taza de fresas enteras tiene 85 mg, más que una naranja mediana.

Pruébalo:

En rebanadas con el cereal o como una refrescante guarnición en ensaladas.

Temporada:

De mayo a junio



Aguacate

Es cierto, ¡los aguacates son frutas! Sin embargo, a diferencia de cualquier otra fruta, los aguacates son ricos en grasa monoinsaturada, que es saludable para el corazón.

Pruébalo:

Como sustituto de la mayonesa en un sándwich, o en rodajas con chili.

Temporada:

Los aguacates de California están en temporada de primavera a verano.



Piña

Esta fruta tropical contiene la enzima bromelina, que ayuda con la digestión. También puede disminuir la inflamación en el cuerpo.²

Pruébalo:

Cortada en cubos y mezclada con chili en polvo o asada a la parrilla.

Temporada:

De marzo a julio



Albaricoques

De pequeño tamaño, los chabacanos tienen una gran cantidad de nutrientes. Son una excelente fuente de compuestos carotenoides que protegen los ojos.

Pruébalo:

Picados y mezclados con granos como la cebada para una ensalada, o cocidos para acompañar con yogur.

Temporada:

De mayo a julio



Cerezas

Dulces o ácidas, las cerezas proporcionan compuestos polifenólicos que protegen a las células de daños. También reducen la inflamación.³

Pruébalo:

Picadas y mezcladas con avena, o cocidas en una salsa para acompañar el pollo.

Temporada:

Junio

Verduras



Alcachofa

Una gran fuente de fibra, así como potasio, vitamina C, folato y magnesio.⁴ ¡Además, es divertido comerlas!

Pruébalo:

Hervidas o al vapor y servidas con un dip saludable.

Temporada:

De marzo a mayo



Espárragos

Una taza tiene más de la mitad de los requerimientos diarios de vitamina K para una mujer adulta, un nutriente que ayuda a que la sangre coagule y los huesos se mantengan fuertes.⁵

Pruébalo:

A la parrilla, asados o salteados y con un chorrito de jugo de limón como deliciosa guarnición.

Temporada:

Abril⁶



Brócoli

Una taza de brócoli crudo contiene más del 100 % de la vitamina C de refuerzo inmunológico que una mujer adulta necesita al día.⁷

Pruébalo:

Asado y crujiente o hecho puré en una sopa cremosa.

Temporada:

Inicio de la primavera; segunda cosecha en otoño



Chícharos

Una buena fuente de proteína vegetal satisfactoria: 100 calorías de guisantes crudos tienen casi 8 gramos. Eso es casi 2 gramos más de lo que encontrará en un huevo grande.

Pruébalo:

Licuada hasta lograr una salsa tipo humus o salteados en un poco de aceite de oliva y mezclados con ralladura de limón y hojas de menta picadas.

Temporada:

Inicio de la primavera



Rábanos

Estas verduras crucíferas tienen un sabor picante en cada bocado. También son ricos en sustancias potentes que previenen el cáncer.⁸

Pruébalo:

Cortados en rodajas finas en ensaladas si le gusta el sabor picante, o asados con aceite, sal y pimienta para un sabor más suave.

Temporada:

De marzo a junio

1. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>

2. <https://nccih.nih.gov/health/bromelain>

3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6259571/>

4. <http://artichokes.org/recipes-and-such/health-and-nutrition>

5. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/vitaminK-HealthProfessional/>

6. <https://www.cookinglight.com/food/in-season/in-season-asparagus>

7. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>

8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2737735/>



Espárragos asados

Tamaño de la porción: **1**

Ingredientes

6 espárragos
1 cucharadita de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto
½ limón, exprimido

Preparación

Precale el horno a 425 °F. Mezcle los espárragos con aceite de oliva, luego colóquelos en una bandeja para hornear en una sola capa. Hornee hasta que estén tiernos, de 12 a 15 minutos. Rocíe con jugo de limón, espolvoree con sal y pimienta, y sívalos.

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas
49	5 g	0.5 g	156 mg	0 mg	2 g	1 g	0 g	1 g



Sopa primaveral de guisantes con pesto

Tamaño de la porción: **1**

Ingredientes

2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cebolla pequeña picada
1 diente de ajo picado
2 tazas de guisantes congelados
1½ tazas de agua
Sal y pimienta al gusto
1 cucharada de pesto preparado

Preparación

Saltee la cebolla, el ajo y los guisantes en aceite durante 5 minutos. Agregue agua, sal y pimienta, lleve a hervir y cocine a fuego lento durante 10 minutos. En la licuadora, haga un puré con la mezcla y añada el pesto.

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas
427	17 g	3 g	364 mg	0 mg	54 g	19 g	18 g	17 g



Omelet de brócoli y queso feta

Tamaño de la porción: **1**

Ingredientes

2 huevos batidos
1 taza de brócoli finamente picado
½ taza de espinacas tiernas
½ oz de queso feta
1 cucharadita de aceite de oliva
1 rebanada de pan integral tostado

Preparación

Mezcle los huevos, el brócoli picado, las espinacas y el queso feta. Cocine en una sartén con un poco de aceite de oliva. Sirva con una rebanada de pan tostado integral.

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas
307	18 g	6 g	433 mg	340 mg	19 g	5 g	5 g	20 g



Sándwich de hummus de California

Tamaño de la porción: **1**

Ingredientes

2 rebanadas de pan integral tostadas
4 cucharadas de hummus
½ aguacate en rebanadas
6 rodajas de pepinos
½ taza de espinacas

Preparación

Prepara un sándwich con hummus, aguacate, pepino y espinacas.

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas
375	21 g	3 g	532 mg	0 mg	42 g	14 g	5 g	13 g



Ensalada de espinaca con fresas

Tamaño de la porción: **1**

Ingredientes

2 tazas de espinacas tiernas
1 taza de lechuga romana picada
½ taza de fresas en rodajas
2 cucharadas de semillas de girasol
½ taza de brócoli
1 taza de huevo duro picado
¼ taza de frijoles rojos
2 cucharadas de vinagreta

Preparación

Combine todos los ingredientes de la ensalada y rocíe el aderezo.

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas
487	33 g	7 g	425 mg	506 mg	25 g	8 g	9 g	25 g