|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| RECOPILATORIO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA, REALIZADO POR LOS ALUMNOS DEL PROYECTO: AVANZANDO EN LA INCLUSIÓN | INFORMACION NUTRICIONAL | RECETA |
|  | **Energía. 258 kj**  62 kcal  **Proteína 1,23g**  **Grasa 0,16g**  Grasa Saturada 0,02g  Grasa Poliinsaturada 0,033g  Grasa Monoinsaturada 0,03g  Colesterol 0mg  **Carbohidratos 15,39g**  Fibra 3,1g  Azúcar 12,25g  Sodio 0mg  Potasio 237mg  La **naranja** es buena fuente de ácido fólico, vitamina A, B1, B2 y una importante fuente de minerales como el potasio. Definitivamente, la **naranja** es de esas frutas que no pueden faltar en tu dieta. | <https://sevilla.abc.es/gurme/recetas/sevi-gelatina-de-naranja-con-mandarinas-201509170800_noticia.html>          <https://sevilla.abc.es/gurme/recetas/sevi-dorada-con-calabacines-en-salsa-de-naranja-201509051130_noticia.html> |
|  | Cada 100g de porción comestible  Calorías 37 Kcal  Proteinas 1 g  Grasas Totales 0 g  Saturadas 0 g  Insaturadas 0 g  Trans 0 g  Carbohidratos 7 g  Azucares Simples 7 g  Fibra 2 g  Sodio 1 mg  Aporta pocas calorías, una gran cantidad de agua (lo que facilita la hidratación del cuerpo), fibra, azúcares, antioxidantes, vitaminas y minerales. Dentro de las frutas, el **pomelo** pertenece al grupo de los de color amarillo/naranja. | <https://cookpad.com/es/recetas/5507022-budin-de-pomelo-y-arandanos-saludable-super-esponjoso-sin-harina-y-muy-rico>          <https://dulcesdiabeticos.com/mousse-de-pomelo-sin-azucar/> |
|  | Composición nutricional por 100 grs.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Composición | Cantidad (gr) | CDR(%) | | Kcalorías | 27.52 | 1.4% | | Carbohidratos | 0 | 0% | | Proteínas | 2.44 | 5.1% | | Fibra | 2.92 | 9.7% | | Grasas | 0.28 | 0.5% |   Es una gran fuente de vitamina C, fibra, ácido fólico, magnesio, potasio y calcio, y cuenta también con propiedades antioxidantes que ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. | <https://www.elsaberculinario.com/2020/04/pizza-base-coliflor-avena-queso.html>          <https://www.recetasgratis.net/receta-de-coliflor-asada-74186.html> |
|  | INFORMACIÓN NUTRICIONAL  Porción: ¾ taza (80g) Porciones por envase:  Energía (Kcal) 17 14  Proteínas (g) 1,3 1,0  Grasa total (g) 0,2 0,2  La endivia es una hortaliza de bajo aporte calórico. Además de ser un alimento ligero y refrescante, su consumo es muy importante en mujeres en edad fértil y embarazadas. | <https://www.vitonica.com/recetas-saludables/envidias-al-microondas-salsa-yogur-frutos-secos-receta-saludable-ligera-para-tomar-caliente-fria>      <https://aligerando.com/recipes/endibias-con-salmon-y-sesamo/> |
|  | Valor nutricional (por cada 100 gramos):  Calorías: 24 kcal  Proteínas: 1,5 gr  Grasas: 0,3 gr  Hidratos de carbono: 3 gr  Fibra: 1,6 gr  Calcio: 67 mg  Hierro: 1,3 mg  Magnesio: 13 mg  Potasio: 387 mg  Fósforo: 40 mg  Minerales, destacando su contenido en potasio, magnesio, calcio, hierro y zinc. Son destacadas la Vitamina C por su gran poder antioxidante y la pro vitamina A. También encontramos vitamina B1, B2 y vitamina K. Su contenido en folatos en proporción valorable aumenta sus propiedades. | <http://www.elhornodelucia.es/escarola-con-granada-y-pavo/>              <https://www.directoalpaladar.com/recetario/cinco-recetas-originales-escarola-reina-ensaladas-invierno-que-esta-plena-temporada> |
|  | Calorías38  Proteína**s** 4,4 g.  GrasaTotal 0,9 g.  Carbohidratos1,8 g.  Fibra 2,6 g.  Calcio56 mg.  Hierro 1,7 mg.  Magnesio 22 mg.  Zinc 0,6 mg.  Sodio 8 mg  Potasio370 mg  Fósforo87 mg  Vitamina C 87 mg.  Vitamina E 1,3 mg.  Una ración de 200 gramos de brócoli cubre sobradamente las necesidades diarias de **vitamina C** que un adulto necesita, además de aportarnos ácido fólico y vitamina A. Por todo ello, la OMS recomienda su consumo. | <https://www.directoalpaladar.com/recetario/17-recetas-saludables-brocoli-para-restar-calorias-sumar-fibra-a-tus-platos>  <https://www.lavanguardia.com/comer/recetas/20200627/7239/tallarines-brocoli.html> |
|  | Calorías: 25 kcal  Grasas totales: 0,1 g  Grasas totales: 0,1 g  Sodio: 18 mg  Potasio: 170 mg  Hidratos de carbono: 6 g  Fibra alimentaria: 2,5 g  Azúcares: 3,2 g  Proteínas: 1,3 g  Vitamina C: 36,6 mg  Calcio: 40 mg  Hierro: 0,5 mg  Vitamina B6: 0,1 mg  Magnesio: 12 mg  Cuida del sistema digestivo  Combate la anemia  Fortalece los huesos  Cuidan nuestra piel  Salvo si se padece hipotiroidismo, es aconsejable consumir crucíferas crudas o ligeramente cocidas dos o tres veces por semana para aprovechar al máximo todos sus beneficios. Además, todas las coles son depurativas y remineralizantes por lo que la OMS recomienda su consumo. | <https://www.lavanguardia.com/comer/recetas/20201007/33664/cuscus-col-gambas-receta-exquisita.html>  <https://www.youtube.com/watch?v=0FskvbDLjJY> |
|  | Energía (kcal) 22,08.  Proteínas (**g**) 2,52.  Grasa (**g**) 0,50.  Hidratos de carbono (**g**) 2,00.  Colesterol (mg) - na.  Fibra (**g**) 1,84.  Las **espinacas** están compuestas en su mayoría por agua. Su contenido de hidratos de carbono y grasas **es** muy bajo. | <https://www.pequerecetas.com/receta/espinacas-a-la-crema/>  <https://www.pequerecetas.com/receta/espinacas-con-garbanzos/> |
|  | Calorías: 24 kcal  Proteínas: 1,6 g  Fibra: 2,8 g  Hidratos de carbono: 3,7 g  Calcio: 31 mg  Hierro: 0,9 mg  Potasio: 256 mg  Vitamina C: 18 mg  El agua es el componente mayoritario de este alimento. Además, es fuente de fibra y de algunas vitaminas (folatos, vitamina C, A y B6) | <https://okdiario.com/recetas/3-recetas-saludables-deliciosas>    [https://okdiario.com/recetas/3-recetas-saludables-deliciosas-puerros-6195375-puerros-6195375](https://okdiario.com/recetas/3-recetas-saludables-deliciosashttps://okdiario.com/recetas/3-recetas-saludables-deliciosas-puerros-6195375-puerros-6195375) |
|  | 0 miligramos de colesterol  0,52 gramos de grasa.  100 gramos de Kiwi contienen 61 calorias, el 3% del total diario necesario.  100 gramos de Kiwi contiene 14,7 gramos de carbohidratos, 3,0 gramos de fibra, 1,14 gramos de proteína, 3 miligramos de sodio, y 83,07 gramos de agua  Es buena fuente de fibra, ideal para personas que sufren de estreñimiento. Además, tiene propiedades rejuvenecedoras gracias a su poder antioxidante. | <https://blog.zespri.eu/es/receta-bizcocho-saludable/>  <https://www.cocinarico.es/receta/ensalada-de-kiwi-y-gambas?diaporama=9290> |
|  | Calorías: 42 kcal  Grasas totales: 0 g  Colesterol: 0 mg  Fibra: 2 g  Vitamina C: 50 mg  Calcio: 36 mg  Hidratos de carbono: 8,6 mg  Aporta pocas calorías, una gran cantidad de agua (lo que facilita la hidratación de nuestro cuerpo), fibras, azúcares, antioxidantes, vitamina y minerales. | <https://cookpad.com/es/buscar/mandarinas>      <https://hoycomemossano.com/2019/02/mousse-ligera-de-mandarina-sin-azucar.html> |