

Coñece as froitas

Fresa (*Fragaria vesca*)

ENERXÍA: Para o mesmo peso, ten menos calorías que un iogur desnatado.

VALOR NUTRICIONAL: Rica en vit C. Moi rica en vit C (con cinco fresas cubres as necesidades diarias de vit C). Aporta ferro (Fe), potasio (K), calcio (Ca) e cinc (Zn).



Mazá (*Malus domestica*)

É un froito laxante (boa para o estrenxemento) coméndoa crúa e, mellor, con pel e astrinxente (boa para descomposicións de ventre) coméndoa en compota, cocida ou asada.

ENERXÍA: Para o mesmo peso, ten menos calorías que un iogur desnatado.

VALOR NUTRICIONAL: Aporta ferro (Fe), potasio (K), calcio (Ca), cinc (Zn), vit C e un pouco de fibra.



Mandarina (*Citrus reticulata*)

ENERXÍA: Para o mesmo peso, ten menos calorías que un iogur desnatado.

VALOR NUTRICIONAL: Moi rica en vit C (con dúas mandarinas cubres as necesidades diarias de vit C). Aporta vit A, ácido fólico, potasio (K), calcio (Ca), fósforo (P) e un pouco de fibra.



Kiwi (*Actinidia chinensis*). É un froito laxante (bó para o estrenxemento). Leva en Galicia poucos anos.

ENERXÍA: Para o mesmo peso, ten casi as mesmas calorías que un iogur desnatado.

VALOR NUTRICIONAL: Rica en vit C (con un kiwi mediano cubres as necesidades diarias de vit C). Aporta potasio (K), calcio (Ca) e un pouco de fibra.



Plátano (*Musa paradisiaca*).

É un froito laxante (bó para o estrenxemento).

ENERXÍA: Bastante calórico (aporta tanta enerxía como para o mesmo peso de patacas cocidas).

VALOR NUTRICIONAL: Rico en potasio (K) e magnesio (Mg). Aporta vit C, A e B e un pouco de fibra.



Pera (*Pyrus communis*).

Lixeiramente laxante (boa para o estrenxemento).

ENERXÍA: Para o mesmo peso, ten menos calorías que un iogur desnatado.

VALOR NUTRICIONAL: Aporta ferro (Fe), calcio (Ca), iodo (I), vit A, vit C e un pouco de fibra.

