



Xa está aquí a primavera!

Coñecer os alimentos de tempada, como xa comentamos nalgunha ocasión, é moi importante para informarnos de cales son as verduras, hortalizas, froitas, carnes ou peixes que se encontran no seu mellor momento de sabor, madurez, etc.

As verduras e hortalizas da primavera, xa sabedes, de marzo a xuño, son moi variadas. Esta época do ano é a perfecta para gozar das fabas, dos chícharos, do brócoli, das coliflores, das xudías verdes, leitugas, tomates, repolos ou, como non, as patacas novas.

Pero non so estas hortalizas e verduras están no seu mellor momento, se falamos de froitas, é o momento máis especial para saborear os arandos, as laranxas, as fresas, as framboesas, as piñas, as peras, as cereixas, etc. Vaia lista de froitas, non si?

Os peixes, protagonistas do noso PDI Amar o Mar 2.0, tamén teñen a súa temporada debido, especialmente, ao seu ciclo biolóxico e aos ciclos de reprodución. Así que, a primavera é un momento perfecto para o peixe azul: atún, xurelo, peixe espada, pescada, salmón, etc. Atentos a atentas ao menú especial de fin de mes.

Coma sempre vos dicimos, é moi importante consumir produtos de temporada, frescos e de proximidade e como non, acompañar esta alimentación de facer deporte, para medrar cunha mente e cun corpo ben saudable.

