



Fresas y fresones



Las **fresas y fresones** son símbolos que anuncian la llegada de la primavera. Exquisitas a la vez que vistosas, con su maravilloso rojo, empiezan su temporada.

Son un tesoro nutricional

Son ricas en fibra, magnesio, potasio, calcio, betacarotenos, ácido fólico y vitaminas A, E y C.

Incluso tienen más vitamina C que los cítricos como la naranja y el limón. Además, el organismo absorbe bien sus pequeñas cantidades de hierro gracias a esta vitamina.

Delgados y sanos

Su sabor dulce hace de ellas todo un placer y, además, su aporte calórico es bajísimo. En 100 gramos de fresas hay sólo 40 kilocalorías. Son muy saciantes, ricas en agua y en pectina, que es una fibra soluble que no sólo aumenta la sensación de estar lleno, sino que también te ayuda a luchar contra el estreñimiento y tiene el poder de eliminar el colesterol malo.

Por ello son buenas para adelgazar. Y además, limpian la piel, la sangre y los intestinos. Por eso se dice que son depurativas, ayudan a controlar la tensión alta y a neutralizar los efectos del humo del tabaco.



¡Las Fresas son la bomba! Buenas para toda la familia.

NOTA:

Fresas y fresones, no son la misma variedad de fruta. Sus cualidades nutritivas son idénticas y ambas pertenecen a la misma familia, pero los fresones son la mezcla de una baya andina (de las montañas americanas llamadas los Andes) con la fresa.