



¿Sabías que los frutos rojos pertenecen al grupo de frutas con menor contenido en azúcar?

Hacen que sean frutas muy interesantes por su gran capacidad antioxidante.

FRUTOS ROJOS

bajos en azúcar, ricos en fibra y altos en vitamina C



Contienen antocianinas, que son las responsables de otorgar esta gama de colores, des del rojo, púrpura y azul.

Variedades más comunes:



Arándanos
(*Vaccinium corymbosum*)



Frambuesas
(*Rubus idaeus L.*)



Moras
(*Rubus fruticosus*)



Fresas
(*Fragaria vesca*)



Cerezas
(*Prunus avium*)



Grosellas
(*Ribes rubrum*)



Ciruelas rojas
(*Prunus domestica L.*)

Curiosidades:

La vit. C ayuda a la absorción del hierro que se encuentra en algunos alimentos de origen vegetal (p. ej. las legumbres). Para intentar mejorar su absorción en estos alimentos, se puede ofrecer una fruta con niveles altos de vitamina C de postre.

¡Cuidado!

En menores de 4 años es importante retirar el hueso y cortarlas a trocitos para evitar el atragantamiento al ingerirlas.

Recetas

- Tortitas de avena con arándanos
- Lomo de cerdo con salsa de frambuesas
- Ensalada de aguacate con fresas y rulo de cabra
- Cheesecake de moras
- Piña natural laminada con grosellas
- Salmorra de cerdo con salsa de cerezas
- Salmorejo de ciruela roja

