



EN ESPAÑA DISPONEMOS DURANTE TODOS LOS DÍAS DEL AÑO DE UNA GRAN VARIEDAD DE VERDURAS, CON LOS MÁXIMOS NIVELES DE CALIDAD Y SEGURIDAD, CON MÚLTIPLES PROPIEDADES Y DELICIOSOS AROMAS Y SABORES.

TÓMALAS A DIARIO (SOLAS, CRUDAS, COCIDAS, EN PURÉ, SOPAS, A LA PLANCHA, SALTEADAS, REBOZADAS...) Y APROVECHA SUS VITAMINAS, MINERALES, FIBRA Y AGUA.

EN LOS MESES DE VERANO, ESTÁN EN SU MEJOR MOMENTO DE CONSUMO, CON TODO SU SABOR Y MEJOR CALIDAD/PRECIO: EL PIMIENTO, EL CALABACÍN, LA BERENJENA, LA LECHUGA, EL TOMATE, EL PEPINO, LA ZANAHORIA, LA JUDÍA VERDE Y LA CEBOLLA.

De toda confianza



YA ESTÁN AQUÍ
LAS VERDURAS DE TEMPORADA



De toda confianza

NIPO: 280-13-160-3
<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Descubre su gran calidad, fresca y sabor

Descubre su gran calidad, fresca y sabor

DISFRUTA DE NUESTRAS VERDURAS.

DESCUBRE SU GRAN CALIDAD, FRESCURA Y SABOR, Y LAS DISTINTAS FORMAS DE COCINARLAS O PREPARARLAS.

PIMIENTO



¿CÓMO SE CONSUME?

Se pueden consumir tanto crudos como cocinados: asados al horno, en salsas, pistos, purés o como acompañamiento de carnes, pescados y huevos. Crudos y tiernos en ensaladas, para preparar salsas, en paellas, rellenos de carne, pescado o marisco, en tortillas y pizzas, en brochetas, guisos, etc. Los pimientos pueden ser rojos, amarillos o verdes, en función de la variedad.

PROPIEDADES

Con un alto contenido en agua (94%), son una buena fuente de fibra y son ricos en vitamina C, vitamina A, niacina y potasio.

CALABACÍN



¿CÓMO SE CONSUME?

El calabacín se suele consumir cocinado. Admite un gran número de preparaciones: cocido, rehogado, frito, salteado, asado, relleno, en cremas, sopas y purés, gratinado, con bechamel, en pistos y tortillas, etc.

PROPIEDADES

Es una de las verduras con menor contenido calórico y tiene un 96,5% de agua. En minerales, destaca su contenido en potasio y calcio y, en vitaminas, el ácido ascórbico (o vitamina C) y la vitamina A.

BERENJENA



¿CÓMO SE CONSUME?

La berenjena es una verdura muy versátil y combina bien con numerosos alimentos. Puede disfrutarse guisada, rellena (de carne, pescado, verduras...), al horno, rebozada, frita, a la brasa, a la parrilla, a la plancha, hervida, al vapor, gratinada, en cremas o purés, etc.

Un truco para reducir su ligero amargor es salar la pulpa durante unos minutos o añadirle zumo de limón. Después, se enjuaga para eliminar el exceso de sal y se seca con papel absorbente.

PROPIEDADES

Su componente mayoritario es el agua (93%) y la fibra. Contiene potasio y, en pequeñas cantidades, magnesio, calcio y hierro. En cuanto a las vitaminas, contiene trazas de ácido ascórbico o vitamina C, vitamina A y niacina.

LECHUGA



¿CÓMO SE CONSUME?

Es un acompañamiento ideal para todo tipo de platos y el ingrediente básico de cualquier ensalada. Antes de consumir lechuga es importante cortar el tallo, retirar las hojas en mal estado y lavarlas bien, separando las hojas y sumergiéndolas en agua, a la que se puede añadir unas gotas de vinagre o lejía para eliminar impurezas. En España tenemos muchas variedades, siendo las más comunes: la lechuga de cogollo, la de hoja rizada, la romana y la de tallo.

PROPIEDADES

Es una verdura con un alto contenido de agua (95%), vitamina A, ácido fólico y minerales como el potasio, el calcio y, en menor proporción, yodo.

TOMATE



¿CÓMO SE CONSUME?

El tomate, además de poder consumirse crudo (para lo que convendrá lavarlo con abundante agua o pelarlo), tanto en ensaladas como en zumos o como guarnición, se puede cocinar a la plancha, relleno, rebozado, al horno con un poco de perejil, ajo picado y un chorrito de aceite de oliva virgen, frito, etc.

PROPIEDADES

Además de su alto contenido en agua (94%), destaca su contenido en potasio y yodo, así como su aporte de vitamina A, vitamina C, ácido fólico y niacina. Cabe destacar que, después del espárrago, es la verdura con mayor contenido en vitamina E.

PEPINO



¿CÓMO SE CONSUME?

El pepino es un alimento muy refrescante que se consume, sobre todo, crudo y al natural, bien lavado y sin cáscara en ensaladas, acompañado de limón o yogur. También es fundamental en recetas como el gazpacho y salmorejo. Se puede consumir gratinado con una salsa bechamel o relleno, encurtido en vinagreta como aperitivo, en ensaladillas, con mayonesa o salsa rosa, con salsa de tomate y queso, gratinado al horno o como ingrediente de pizzas.

PROPIEDADES

Es una verdura con un gran contenido de agua (97%), vitaminas (ácido fólico) y minerales (yodo y calcio) en pequeña proporción.

ZANAHORIA



¿CÓMO SE CONSUME?

A la hora de consumir zanahorias es conveniente raspar o pelar su piel. Se pueden tomar: enteras, ralladas, cocidas, en puré, licuadas, como ingrediente de ensaladas, en cremas, guisos y estofados, etc. Por su sabor dulce se utilizan también como ingrediente de postres: en tartas y pasteles, en bolitas con coco rallado, etc.

PROPIEDADES

Las zanahorias contienen fibra, un alto contenido de agua (88%) y minerales (destaca su contenido en sodio, potasio, calcio y, también yodo). Es la verdura con mayor contenido en vitamina A (también contiene discretas cantidades de vitamina B6).

JUDÍA VERDE



¿CÓMO SE CONSUME?

En general se sirve cocida y acompañada con aceite de oliva, con tomate, jamón, pimientos o salsas, con mayonesa, en ensaladas, rehogadas, como guarnición, en paellas, ensaladilla rusa, en tortilla, etc. Solo 15 o 20 minutos de ebullición son suficientes para su cocción.

PROPIEDADES

Destaca su contenido en yodo, el más alto de todas las verduras, en fibra y en agua (un 89%).

CEBOLLA



¿CÓMO SE CONSUME?

La cebolla se puede consumir tanto cruda como cocinada. Las variedades dulces son las más empleadas para ensaladas. Es un acompañamiento ideal de múltiples platos a base de carne, pescado, verduras, legumbres y guisos de todo tipo. También en tortillas, salsas y para elaborar sopas, cremas y purés.

PROPIEDADES

Es rica en compuestos azufrados, responsables de su aroma. En pequeña proporción contiene minerales como el potasio, calcio, yodo y magnesio y discretas cantidades de vitamina C.