

Dicen que somos lo que comemos

La comida sí nos define pero de una forma mucho más compleja y más completa. Al poner la mesa, ponemos los platos, pero también nuestro pasado: la familia y la casa donde crecimos; ponemos nuestras costumbres: lo que nos enseñaron y lo que aprendimos; ponemos nuestras raíces

Son 12 recetas creadas especialmente para ti



Entradas



Ensaladas



Plato fuerte



Postre



Snack





Beneficios saludables

“Los Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de California son de un sabor deliciosamente distintivo. Llenos de color son altamente saludables. Emiten un aroma intenso que abre el apetito. Ideales para acompañar ensaladas, quesos, carnes frías, nueces y para prepararlos en platillos o simplemente como snack a media mañana o tarde.

Duraznos

1. Nos aporta vitamina B, C y potasio, entre otros nutrientes. Por sus antioxidantes, ayuda a prevenir el cáncer y disminuye el riesgo de enfermedades del corazón.
2. Combate la anemia y abre el apetito. Ayuda a activar las funciones del riñón e intestino.

Nectarinas

1. Una nectarina es una variedad de durazno pero con la piel lisa.
2. Contiene mucha vitamina A. Aporta también vitaminas B y C, potasio y antioxidantes benéficos para prevenir el cáncer y enfermedades del corazón.

Ciruelas

1. Rica en vitaminas A, C, B1, B2 y E, además de potasio, magnesio, fósforo, calcio, hierro, pectinas, fructuosa, niacina, tiamina y riboflavina.
2. Casi no contiene calorías ni carbohidratos.
3. Altamente desintoxicante, recomendada para tratar la obesidad, piel, gota, artritis y reuma.

