

Dicen que somos lo que comemos

“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 40 recetas, ¡Descúbrelas y coleccionalas!



Entradas



Ensaladas



Plato fuerte



Postre



Snack

California





Beneficios de los duraznos, nectarinas y ciruelas de California

Durazno

- 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.

Nectarina

- 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.

Ciruela

- 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. Útil para regular el intestino.

