

LAS CEREZAS

fruta por excelencia del mes de mayo



¿Sabías que las cerezas destacan por su contenido en flavonoides?



Compuesto químico muy interesante con propiedades antioxidantes



Antocianinas → Colorante natural



En la composición de las cerezas, cabe destacar la presencia de compuestos bioactivos como las antocianinas.



Pigmento hidrosoluble que se encuentra en las células vegetales y otorga el color rojo a las cerezas.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

por 100g de porción comestible*

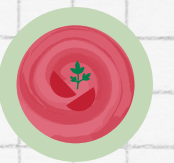
Calorías:	65Kcal
Grasa:	0,5g
Proteína:	0,8g
Hidratos de carbono:	13,5g
Fibra:	1,5g
Agua:	84%

*Extraídos de la base de datos BEDCA

Recetas:



- Ensalada con cerezas y queso de cabra
- Gazpacho de cerezas
- Pollo al horno con salsa de cerezas
- Estofado de ternera al horno con cerezas
- Mousse de cereza
- Batido de cerezas, melón y plátano
- Gelatina de cereza
- Helado de cereza y yogur



Curiosidad:

El Hanami es una tradición japonesa que consiste en contemplar y disfrutar la belleza de las flores de cerezo, conocidas como Sakura en japonés.



¡Cuidado!

En menores de 4 años es importante retirar el hueso y cortarlas a trocitos para evitar el atragantamiento al ingerirlas. El hueso se puede sacar con un deshuesador, o bien con un cuchillo cortándolas por la mitad.

