

¡A cocinar! Meriendas simples y saludables con frutillas, la fruta llena de vitaminas que ya se consigue a buen precio

6 agosto, 2022



Este año se adelantaron a la primavera y podemos encontrarlas más baratas en verdulerías.

Desde 365 Tentaciones te contamos cómo podés aprovecharlas para una deliciosa merienda con todas las vitaminas que necesitan los más pequeños.

La frutilla es la preferida de los chicos y es tiempo de aprovechar el buen precio en verdulerías para preparar meriendas muy saludables, llenas de las vitaminas y fibras que necesitan los chicos para un crecimiento óptimo.

Las frutillas o fresas se cultivan en todo el país y su siembra crece en el sur de la provincia y el Valle de Uco. Necesitan temperaturas de templadas a frías, por lo que, una vez que las compras, se deben consumir frescas y no guardarse durante períodos prolongados porque les pueden salir hongos.

Siempre, a la hora de comprarlas, hay que estar atentos a que no tengan partes blancas o verdes en la pulpa. Este delicioso fruto rojo posee una gran cantidad de vitaminas (A, C, E y B1, B2, B3 y B6) y minerales como el Hierro, Calcio, Magnesio, Potasio, Fósforo, Yodo, Antioxidantes, Fibra y Ácido Fólico.

Es un excelente anticoagulante y útil en la formación de glóbulos rojos y blancos, fundamentales para combatir virus y bacterias.

Ayuda a depurar la sangre, a limpiar el aparato digestivo y en la prevención de caries, gracias a su componente de xilitol.

Este alimento es igualmente favorable para reducir el estrés, el estreñimiento, la hipertensión y el colesterol alto. Para que se mantengan todas sus propiedades deben estar crudas.

Es importante lavarlas bien: hay que sumergirlas en agua con un poquito de lavandina o vinagre, enjuagar, volver a rociar con agua en un colador y consumir. Para que no se estropeen rápidamente, conviene no quitarles el pedúnculo ni las hojas verdes hasta que las vayamos a comer.

Meriendas ricas y fáciles ideales para el desayuno o para la media tarde, los preparados con frutilla ayudan a que rindan más sin alterar el aporte de vegetales que necesita el cuerpo.

Por eso es ideal para prepararla en batidos o con yogures.

Licudo de frutilla, naranja y banana

Solo hay que exprimir dos naranjas y mezclar el jugo con cuatro o cinco frutillas y la banana. Si falta líquido, se puede usar otra naranja, dependiendo del tamaño.

Agregar azúcar o edulcorante y servir como bebida para merienda o desayuno.

Frutilla con yogur

Simplemente se deben tomar cuatro o cinco frutillas, mezclarlas con un pote de yogur natural o con azúcar y batir.

Se puede consumir en el momento o se puede meter en el freezer para lograr deliciosos helados naturales.

Frutilla con leche

Muchos le temen a la mezcla, pero queda deliciosa. Por cada taza de leche, se deben agregar tres o cuatro frutillas, dependiendo del tamaño. Mezclar con azúcar o edulcorante y servir. Opcional: agregar unas gotitas de esencia de vainilla.

Waffles

Esta receta lleva más tiempo, pero una vez que prepares los waffles los podés conservar durante algunos días

Ingredientes

1 taza de harina leudante

1/4 taza de manteca derretida

1 huevo

1 cdita sal

3/4 taza leche

Esencia de vainilla

Edulcorante o una cucharada de azúcar

Preparación

Poner la harina en un cuenco, agregar una cucharadita de sal y

el endulzante. Mezclar, agregar un huevo y la mitad de la cantidad total de la leche con unas gotas de esencia de vainilla.

Mezclar todo y seguir incorporando de a poco la leche. Luego la manteca derretida. Una vez que esté todo bien mezclado, guardar en heladera media hora.

Se debe echar la mezcla, como hacemos con los panqueques, en una sartén pequeña con rocío vegetal o una pequeña capa de manteca. Dar vuelta y vuelta y ya está.

A estas masas les podés agregar frutillas cortadas en trozos chicos con endulzante, mezcladas con crema e incluso con una capa de dulce de leche.

Frutillas con naranja y miel

Esta mezcla es ideal para subir las defensas. Se puede consumir como ensalada de fruta o mezclar todos los ingredientes en una licuadora: un puñado de frutillas, una naranja pelada y dos cucharadas de miel.

Queda una mezcla espesa y deliciosa que puede comerse con cereales, frutos secos o simplemente consumir como licuado.

Fuente: [Prensa de Mendoza](#).