

Los beneficios de la naranja y cómo aprovecharlos

La naranja es la fruta estrella de la temporada. Solemos comerla entera o en zumo, pero puede ser además un gran complemento para muchos platos, tanto dulces como salados. Es una fruta de escaso valor calórico: 38 calorías por cada 100 gramos, según datos de la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (Bedca).

Además se relacionan con la disminución del colesterol y la glucosa en sangre, así como con el desarrollo de la microbiota.

Esta fruta ayuda a frenar el envejecimiento celular y de la piel, pues aporta vitamina C a nuestro organismo, imprescindible para el desarrollo y crecimiento de nuestro cuerpo. Destaca por su capacidad antioxidante, que ayuda a mejorar la absorción del hierro, por lo que es ideal para incluir en platos ricos en este mineral.

La naranja, además de ser una fruta muy saciante, forma parte de ricas recetas como crema de naranja, galletas saludables con un toque de esta fruta o tarta de queso y naranja al jengibre. También se emplean para salsas, helados y macarons decorados con chocolate y naranja confitada, entre otros.

EFE