Legumes, tamén no verán

2 de Febreiro de 2023

Tempo estimado de lectura: 2 min

Os legumes son un alimento que debemos incluír na nosa dieta en calquera época do ano. Aínda que as situamos máis en pratos quentes típicos do inverno, son tamén un ingrediente ideal para as ensaladas de verán.

Existe unha gran cantidade de legumes consumidos ao longo de todo o mundo; entre as máis típicas da nosa contorna atopamos as fabas de distintos tipos, os garavanzos, as lentellas ou a soia. Son parte indispensable dunha alimentación saudable debido ao seu alto contido en fibra, ferro, proteínas e antioxidantes; ademais teñen pouca graxa e azucre. Son alimentos que achegan moita enerxía coa vantaxe engadida de que son moi saciantes, isto significa que nos enchen moito comendo pouca cantidade.



Os legumes necesitan pouca auga para a súa produción e axudan a mellorar a calidade do chan onde se cultivan, polo que ao consumilos estaremos a axudar ao medio ambiente ademais da nosa saúde. A pesar dos seus beneficios, son alimentos baratos; e o que tamén é moi importante, se sabemos incluílos nas nosas receitas teremos uns pratos deliciosos. Con todo, e a pesar de que tradicionalmente foron parte importante da nosa alimentación, o seu consumo está a baixar cada vez máis, tal vez porque sabemos pouco sobre eles.

Todos situamos perfectamente os legumes en pratos quentes, como potaxes e cocidos, que se consomen durante o inverno. Pero agora no verán, este tipo de pratos fánsenos menos apetecibles. Non hai problema, podemos incluír legumes en pratos fríos como ensaladas, minestras ou empanadillas. Deixámosvos aquí algunhas receitas deliciosas para que empecedes a incluír legumes nos vosos menús semanais. Non dubidedes en experimentar, combinar e probar cousas novas; e non esquezades que **os legumes poden ser un compañeiro de vida sa tanto no inverno**

como no verán.

Receitas:



Empanadillas andaluzas

Ingredientes

- Masa para empanadillas (preferiblemente caseira. Se non é así, elixir unha masa comercial libre de graxas hidrogenadas ou “trans”)
- Garavanzos
- Azucre
- Canela

Preparación

Cocer os garavanzos, triturar no pasapurés para evitar as peles. Engadir un pouco de canela e azucre. Encher as empanadillas co recheo e facelas no forno.