



FRESA: LA REINA DE LA PRIMAVERA

PROPIEDADES

- Agua
- Vitamina C
- Fibra
- Ácido cítrico
- Potasio
- Vitamina E
- Ácido fólico
- Calcio



BENEFICIOS

- Antioxidante
- Favorece el tránsito intestinal
- Aumenta la absorción de hierro
- Antiinflamatorio
- Ayuda a nuestro corazón
- Diurética

RECETA

Gazpacho de fresas

Ingredientes:

- 500g de fresas
- 500g de tomates
- 50g de pimienta roja
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 50ml de aceite de oliva
- Una pizca de sal

Preparación:

- Batir todos los ingredientes.
- Sírvelo muy frío y ¡decoralo con trozos de fresas!

