

ESPECIAL

PARA TENER EN CUENTA



INGESTA RECOMENDADA
De las cinco porciones diarias de verduras y frutas aconsejadas, una puede ser de rúcula.
 Porción: dos tazas (60 gramos).

Debido a su sabor intenso se recomienda ingerirla con moderación para no saturar el paladar.

Se oxida con mucha facilidad por lo que **se recomienda conservarla en la heladera en una bolsa cerrada.**

Puede generar alergia en personas proclives a ese problema.

El aporte nutritivo está limitado, ya que la cantidad que se utiliza en las diferentes preparaciones es más bien pequeña.

Su composición incluye beta-caroteno, que, una vez ingerido, se convierte en vitamina A y tiene propiedades antioxidantes.

Por su aporte de hierro, ácido fólico y vitamina C, **contribuye a dar buena utilidad al tipo de hierro que contienen los vegetales.**

Tiene un alto contenido de fibra, lo que da saciedad y además mejora el tránsito intestinal.

En nuestro país es una verdura o hierba nueva que se está imponiendo paulatinamente.

Su sabor algo picante y amargo es pronunciado, lo que **estimula las secreciones estomacales y favorece la digestión.**

Si bien su aporte mineral no es significativo, principalmente **contiene potasio y magnesio.** Sus hojas redondeadas y los tallos jóvenes son la parte comestible.

Se puede consumir cruda o cocida, lo que la hace muy versátil en la cocina: empleada en ensalada, pastas, pizzas y también como condimento.

Aporta muy bajas calorías, por lo que puede emplearse en planes para bajar de peso. (25 calorías cada 100 gramos).

Cómo elegirlas
 Las hojas deben estar firmes, perfumadas y sin partes negras.



APORTE DE VITAMINA C
 (cada 100 gramos).

Rúcula **15 mg**

Acelga **21,1 mg**

Espinaca **57 mg**

Encuentre las semillas de este alimento con la primera entrega del libro de **Huerta en Casa.**

Sale el próximo miércoles opcional con **La Voz**, presentando el cupón que publicará el diario ese día + \$ 9,90.