



Recetario

Frutas y Verduras



Frutas y verduras

Las frutas y las verduras juegan un papel muy importante en una alimentación saludable por su aporte de fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos.

La OMS recomienda un consumo mínimo de 400 g al día de frutas y verduras. Sin embargo, a nivel mundial en promedio se consume solo alrededor de dos tercios de las cantidades recomendadas.

Por lo que la educación y la información son fundamentales para promover el consumo de frutas y verduras como parte de una alimentación completa y variada.



Frutas y verduras de temporada

¿Por qué elegir frutas y verduras de temporada?

- Suelen ser más frescas y maduran naturalmente.
- Tienen mejor sabor, aroma, color y textura.
- Se apoya a los agricultores locales que practican métodos agrícolas más sostenibles y respetuosos con el medio ambiente.
- Ayuda a reducir el impacto ambiental evitando el transporte de zonas de cultivo lejanas.
- Permite una mayor diversidad en la dieta a lo largo del año.
- Suelen ser más económicas debido a la mayor disponibilidad.



Calendario anual de frutas y verduras de temporada en México

Enero

FRUTAS

Chicozapote
Fresa
Granada china
Guayaba
Jamaica
Lima
Mandarina
Melón
Naranja
Papaya



VERDURAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Betabel
Calabacita
Cebolla
Col
Coliflor
Chayote
Chicharo
Chile verde



Febrero

FRUTAS

Fresa
Granada china
Guayaba
Limón
Mamey
Mandarina
Mango
Melón
Naranja
Papaya



VERDURAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Betabel
Calabacita
Cebolla
Col
Coliflor
Chayote
Chicharo
Chile verde



Marzo

FRUTAS

Fresa
Limón
Mamey
Mandarina
Mango
Melón
Naranja
Papaya
Piña
Plátano



VERDURAS

Acelga
Ajo
Calabacita
Cebolla
Col
Coliflor
Chayote
Chicharo
Chile verde
Ejote
Elote



Calendario anual de frutas y verduras de temporada en México

Abril

FRUTAS

Fresa
Limón
Mamey
Melón
Naranja
Papaya
Piña
Plátano
Sandía
Tamarindo
Toronja



VERDURAS

Acelga
Ajo
Betabel
Calabacita
Cebolla
Col
Coliflor
Chayote
Chicharo
Chile verde
Ejote

Espinaca
Jitomate
Lechuga
Nopal
Papa
Pepino

Rábano
Tomate
Zanahoria



Mayo

FRUTAS

Ciruela
Chabacano
Fresa
Limón
Mamey
Mango
Melón
Naranja
Papaya
Pera

Piña
Plátano
Sandía
Toronja



VERDURAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Betabel
Calabacita
Cebolla
Col
Coliflor
Chicharo
Chile verde

Ejote
Elote
Espinaca
Jitomate
Lechuga
Papa

Pepino
Tomate
Zanahoria



Junio

FRUTAS

Ciruela
Chabacano
Durazno
Higo
Limón
Mamey
Mango
Manzana
Melón
Papaya

Pera
Piña
Plátano
Sandía
Toronja
Uva



VERDURAS

Acelga
Aguacate
Ajo
Berro
Calabacita
Cebolla
Col
Coliflor
Chayote
Chicharo
Ejote

Elote
Espinaca
Jitomate
Lechuga
Nopal
Papa
Pepino

Tomate
Verdolaga
Zanahoria



Calendario anual de frutas y verduras de temporada en México

Julio

FRUTAS

Ciruela
Durazno
Granada roja
Higo
Limón
Mango
Manzana
Melón
Membrillo
Papaya

Pera
Piña
Plátano
Sandía
Toronja
Tuna
Uva



VERDURAS

Acelga
Aguacate
Ajo
Calabacita
Cebolla
Col
Coliflor
Chicharo
Chile verde
Ejote
Elote

Jitomate
Lechuga
Nopal
Papa
Pepino
Tomate
Zanahoria

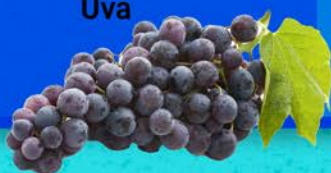


Agosto

FRUTAS

Capulín
Ciruela
Durazno
Granada roja
Guayaba
Higo
Limón
Mango
Manzana
Melón

Piña
Plátano
Sandía
Toronja
Sandía
Toronja
Tuna
Uva



VERDURAS

Aguacate
Betabel
Calabacita
Cebolla
Col
Coliflor
Chicharo
Chile poblano
Chile verde
Ejote
Elote

Jitomate
Lechuga
Nopal
Papa
Pepino
Tomate
Zanahoria



Septiembre

FRUTAS

Durazno
Granada roja
Guayaba
Limón
Manzana
Melón
Membrillo
Naranja
Papaya
Pera

Perón
Plátano
Sandía
Toronja
Tuna
Uva



VERDURAS

Aguacate
Betabel
Cebolla
Col
Coliflor
Chicharo
Chile poblano
Chile verde
Ejote
Elote
Espinaca

Jitomate
Lechuga
Papa
Pepino
Tomate
Zanahoria



Calendario anual de frutas y verduras de temporada en México

Octubre

FRUTAS

Chicozapote
Durazno
Granada roja
Guayaba
Limón
Mandarina
Manzana
Membrillo
Naranja
Papaya

Pera
Perón
Plátano
Tecojoote
Toronja
Uva



VERDURAS

Acelga
Aguacate
Berenjena
Betabel
Calabacita
Calabaza
Cebolla
Col
Coliflor
Chicharo
Chile poblano

Chile verde
Ejote
Elote
Espinaca
Jitomate
Lechuga
Papa
Pepino
Tomate
Zanahoria



Noviembre

FRUTAS

Fresa
Granada china
Guayaba
Jicama
Lima
Limón
Mandarina
Naranja
Papaya
Pera

Plátano
Tejocote
Toronja
Uva



VERDURAS

Acelga
Aguacate
Calabacita
Calabaza
Col
Coliflor
Chayote
Chile verde
Ejote
Elote
Espinaca

Jitomate
Lechuga
Papa
Pepino
Tomate
Zanahoria



Diciembre

FRUTAS

Caña
Chicozapote
Chirimoya
Fresa
Granada china
Guayaba
Jicama
Lima
Limón
Mandarina

Naranja
Papaya
Pera
Piña
Plátano
Tojocote
Toronja
Zapote negro



VERDURAS

Acelga
Aguacate
Betabel
Calabaza
Col
Coliflor
Espinaca
Jitomate
Lechuga
Papa
Pepino

Tomate
Zanahoria



El color es clave

Los colores de las frutas y verduras suelen estar vinculados a los nutrientes y fitoquímicos que contienen:



PÚRPURA

Puede tener propiedades antioxidantes que pueden fortalecer tu sistema cardiovascular.

ROJO/ ROSA

Pueden ayudar a fortalecer la salud cardiovascular y al sistema inmune.



NARANJA

Contienen carotenoides que pueden ayudar a la salud visual.

AMARILLO

Contienen carotenoides que pueden ayudar a la salud visual.



MARRÓN / BLANCO

Fitoquímicos que pueden tener propiedades antivirales y antibacterianas.

VERDE

Pueden ayudar a mantener la salud de huesos y dientes.



* Bueno para ti beneficios para la salud y la nutrición (no date) FAO. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb2395es/online/src/html/bueno-para-ti.html>

Enero—Fresa

GALLETAS DE ARROZ CON QUESO COTTAGE Y FRESAS

Ingredientes:

2 Galletas de Arroz con Quinoa Saníssimo
2 cucharadas de queso cottage
4 fresas rebanadas
1 cucharadita de miel de abeja

Procedimiento:

Agrega una cuchara de queso cottage en cada galleta.
Decora con las fresas y la miel.
Sirve



*imagen de referencia

Febrero—Betabel

TOSTADAS DE BETABEL

Ingredientes:

2 Tostadas horneadas Saníssimo
1 betabel
1 cucharada de cebollín
¼ de aguacate
1 cucharadita de aceite de oliva
Jugo de 1 limón
Sal y pimienta

Procedimiento:

Pica el cebollín y corta el aguacate en cubitos.
Pon a hervir el betabel, cuando este listo retira la cáscara y pártelo en cuadritos.
En un recipiente agrega el cebollín, el aguacate, el betabel, el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta y revuelve.
Agrega la mezcla anterior a las tostadas y sirve.



*imagen de referencia

Marzo — Mandarina

ENSALADA CHINA

Ingredientes:

30 gramos de Cacahuates Golden Nuts Salados
1 taza de lechuga cortada
Gajos de 1 mandarina
¼ aguacate
¼ pimiento rojo en julianas

Para el aderezo:

1 cucharada de salsa soya
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de vinagre de arroz
Jugo de 1 limón
½ cucharadita de ajo picado

Procedimiento:

En un recipiente agrega todos los ingredientes de la ensalada.
Mezcla los ingredientes del aderezo y vierte la mezcla sobre la ensalada.
Sirve.



*imagen de referencia



*imagen de referencia

Abril — Mango

CEVICHE DE GARBANZO CON MANGO

Ingredientes:

1 paquete de Salmas de Nopal Sanissimo
½ lata de garbanzos cocidos
½ mango picado
¼ de pepino picado
1 cucharada de cebolla morada picada
¼ de aguacate
1 cucharada de cilantro picado
Jugo de 1 limón
1 cucharadita de aceite de oliva
Sal y pimienta

Procedimiento:

En un recipiente agrega el mango, el pepino, la cebolla, el aguacate, el cilantro, el jugo de limón, sal y pimienta.
En un sartén agrega los garbanzos con el aceite y espera a que se doren.
Agrega los garbanzos con los demás ingredientes.
Acompaña el ceviche con las Salmas.

Mayo – Ajo

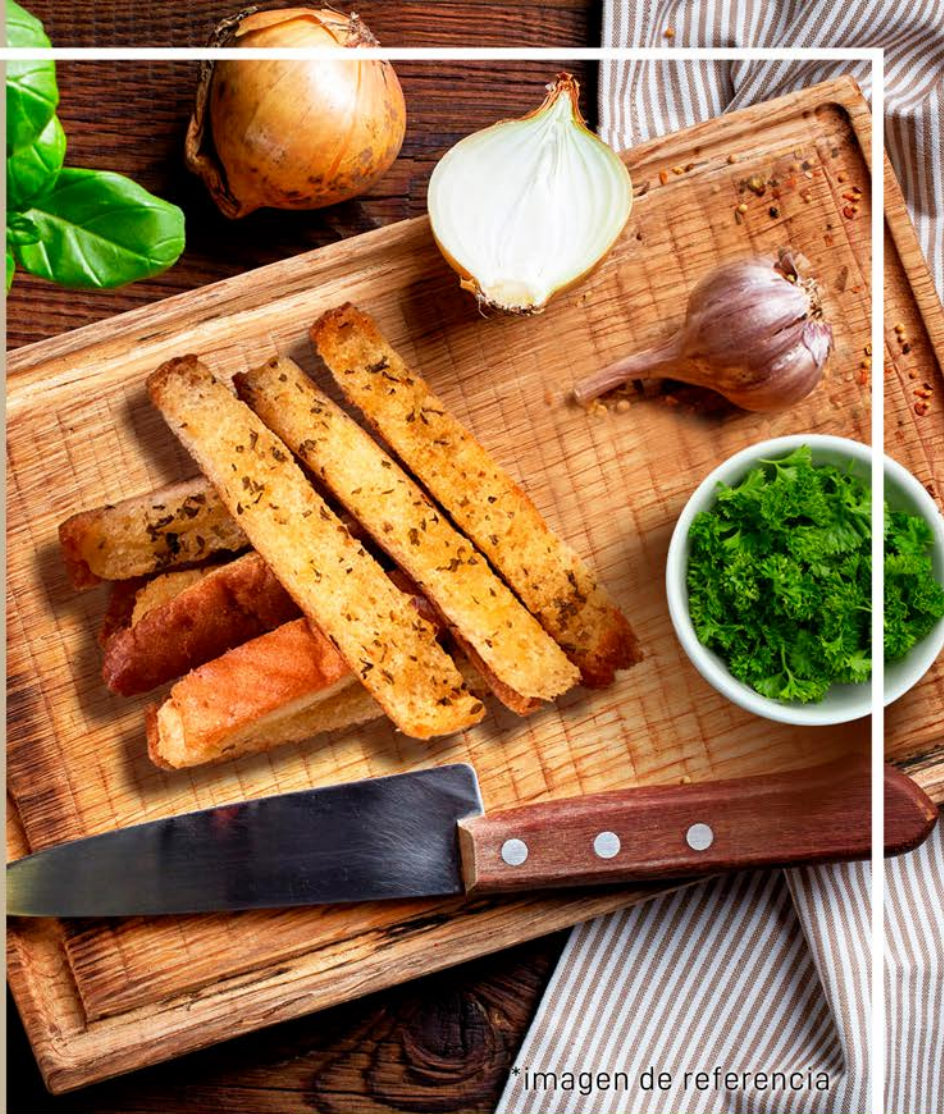
PALITOS DE AJO

Ingredientes:

Orillas de 2 rebanadas de Pan Blanco Bimbo
1 cucharada de mantequilla derretida o aceite de oliva
1 cucharadita de ajo picado
1 cucharadita de perejil

Procedimiento:

En un recipiente mezcla la mantequilla o el aceite con el ajo y el perejil. Coloca las orillas de pan en un recipiente para horno. Con ayuda de una brocha barniza las orillas de pan. Hornea a 180°C hasta que el pan este dorado.



*imagen de referencia

Junio – Aguacate

TOAST DE AGUACATE

Ingredientes:

1 rebanada de Pan Centeno
Oroweat
¼ de aguacate
1 huevo
1 cucharadita de salsa macha
Sal y pimienta

Procedimiento:

Tuesta la rebanada de pan y agrega el aguacate machacado encima. En un sartén agrega el huevo y tapa el sartén hasta que la clara quede cocida y la yema blanda. Agrega el huevo encima del aguacate, y agrega la salsa macha. Sirve.



*imagen de referencia



*imagen de referencia

Julio — Papa

FLAUTAS DE PAPA Y QUESO

Ingredientes:

2 Tortillinas Ligeras Tia Rosa
1 papa
60 gramos de queso mozzarella
1 chorrito de leche light
1 cucharada de crema
Lechuga picada
Salsa al gusto
1 cucharadita de mantequilla
Sal y pimienta

Procedimiento:

En una olla, hierve la papa.
En un recipiente coloca la papa hecha puré, la leche, la mantequilla, sal y pimienta. Revuelve hasta integrar.
En las Tortillinas coloca una cama de puré de papa seguido por el queso. Ciérralas en forma de tacos y hornea hasta que estén doradas.
Decora con salsa y la lechuga. Sirve.

Agosto — Higo

TOAST DE HIGO

Ingredientes:

2 rebanadas de Pan Integral Bimbo
2 cucharadas de queso ricotta
2 higos grandes cortados en rodajas
2 cucharaditas de miel de abeja

Procedimiento:

Tuesta las rebanadas de pan.
Unta el queso en las rebanadas y coloca las rodajas de higo.
Decora con la miel y sirve.



*imagen de referencia

Septiembre – Sandía

BOWL DE SANDÍA CON YOGURT

Ingredientes:

1 Barra Multigrano Nuez
1 yogurt griego natural
1 taza de sandía picada

Procedimiento:

Trocea la barra multigrano.
En un vaso coloca el yogurt y seguido por la sandía.
Decora con la barra troceada y sirve.



*imagen de referencia

Octubre – Espinaca

SÁNDWICH CAPRESE

Ingredientes:

2 rebanadas de Pan Cero Cero Bimbo
1 cucharada de salsa pesto
30 gramos de queso mozzarella
2 rodajas de jitomate
1 cucharadita de aceite de oliva
5 hojas de espinaca

Procedimiento:

Tuesta las rebanadas de pan y agrega el pesto en una de ellas. Agrega una cama de espinaca, seguido por el queso, las rebanadas de jitomate y el aceite de oliva. Cierra el sándwich y sirve.



*imagen de referencia

Noviembre – Jícama

TACOS DE CAMARÓN

Ingredientes:

30 gramos de Pan Molido Clásico
2 rodajas de jícama muy delgadas
(como tortillas)
6 camarones medianos pelados y
cocidos
1 huevo
1 cucharada de mayonesa de
chipotle
¼ aguacate
Col morada
1 limón

Procedimiento:

En un recipiente coloca el huevo batido y en otro el pan molido. Empaniza los camarones y hornéalos hasta que estén dorados. Agrega sobre las jícamas un poco de mayonesa de chipotle, seguido por los camarones empanizados, el aguacate y la col morada. Corta el limón por la mitad y sirve.



*imagen de referencia

Diciembre – Zanahoria

TINGA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

2 Tostadas de Maíz Milpa Real
1 jitomate
1 cucharada de cebolla picada
½ cucharadita de ajo picado
½ taza de zanahoria rallada
1 chile chipotle
Lechuga
¼ taza de frijoles molidos
30 gramos de queso panela
rallado
1 cucharadita de aceite
Sal y pimienta

Procedimiento:

Licua el jitomate, la cebolla, el ajo, sal y pimienta con un chorrito de agua. En una cacerola, calienta el aceite y agrega la zanahoria. Cocina por unos minutos sin dejar de mover. Añade el chile chipotle y la mezcla de jitomate y agrega la zanahoria. Cocina hasta que empiece a hervir. Unta un poco de frijoles sobre las tostadas, añade un poco de lechuga, la tinga de zanahoria y el queso. Sirve.



*imagen de referencia

