

Manzana: *un alimento poderoso*

Las manzanas pueden parecer comunes y corrientes, pero cuando se trata de nutrición, son todo lo contrario. Esta sencilla fruta contiene una gran cantidad de nutrientes de calidad que, cuando forman parte de una dieta equilibrada, mejoran la salud. No es un mal consejo comer una manzana al día.

UNA POTENCIA DE NUTRIENTES

Lo que hace que las manzanas sean especiales es la mezcla de fitonutrientes antioxidantes que contienen. Los tres más beneficiosos son la quercetina, la catequina y el ácido colinérgico. Se ha demostrado que estos fitonutrientes reducen la inflamación y el estrés oxidativo y potencialmente protegen contra las enfermedades.

OBTENER EL MAYOR BENEFICIO

- Es mejor comer las manzanas crudas y sin cáscara.
- Son un excelente refrigerio saciante debido a su contenido de fibra, que se encuentra principalmente en la cáscara.
- Asegúrate de lavar las manzanas bien antes de comerlas para eliminar cualquier bacteria o residuo de pesticida.
- Las manzanas son fáciles de llevar y no requieren refrigeración ni empaque adicional. Llévalas contigo para tomar un refrigerio saludable.

RECETA DE ENSALADA DE POLLO Y MANZANA INGREDIENTES

- 2 manzanas rojas (como las manzanas Cameo)
- 2 tallos de apio, cortados en cubitos
- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cocidas y cortadas en cubitos
- 1/4 taza de yogur griego sin grasa
- 1/2 taza de pasas
- 1/4 taza de mayonesa
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 16 hojas de lechuga (Bibb, romana, de hoja verde o roja)

INSTRUCCIONES

1. Cortar las manzanas en cuartos, quitarles el corazón y picarlas.
2. En un tazón mediano, mezclar todos los ingredientes, excepto la lechuga.
3. Para servir, coloca la lechuga en platos y cúbreala con la ensalada de manzana y pollo.

