



¿Sabías que las cerezas destacan por su contenido en flavonoides?

Compuesto químico muy interesante con propiedades antioxidantes



Antocianinas → Colorante natural

¡Para reducir el desperdicio alimentario, puedes congelar las cerezas para alargar su vida útil!

Curiosidad:

El Hanami es una tradición japonesa que consiste en contemplar y disfrutar la belleza de las flores de cerezo, conocidas como Sakura en japonés.



LAS CEREZAS



fruta por excelencia del mes de mayo

En la composición de las cerezas, cabe destacar la presencia de compuestos bioactivos como las antocianinas.



Pigmento hidrosoluble que se encuentra en las células vegetales y otorga el color rojo a las cerezas.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

por 100g de porción comestible*

Calorías:	65Kcal
Grasa:	0,5g
Proteína:	0,8g
Hidratos de carbono:	13,5g
Fibra:	1,5g
Agua:	84%

*Extraídos de la base de datos BEDCA

Recetas:



- Ensalada con cerezas y queso de cabra
- Gazpacho de cerezas
- Pollo al horno con salsa de cerezas
- Estofado de ternera al horno con cerezas
- Mousse de cereza
- Batido de cerezas, melón y plátano
- Gelatina de cereza
- Helado de cereza y yogur



¡Cuidado!

En menores de 4 años es importante retirar el hueso y cortarlas a trocitos para evitar el atragantamiento al ingerirlas. El hueso se puede sacar con un deshuesador, o bien con un cuchillo cortándolas por la mitad.

