

PRÉSSEC

El préssec, és una de les fruites més dolces i menys calòriques, ja que quasi el 90% del seu pes és aigua. Tant a la Xina com al Japó hi ha moltes llegendes relacionades amb el seu fruit, que és símbol de la longevitat i la immortalitat.

Hi ha moltes varietats, groc, blanc, vermell, d'aigua, de vinya, ... cadascun te una pell, una carn i un color diferent, hem d'aprendre a gaudir de cadascun en el seu temps de consum.



ALBERCOC

És una fruita encara que petita molt saborosa i amb molts nutrients, que te una pell més o menys taronja depenen de la varietat, normalment la mengem amb pell, te un solc molt marcat que va del peduncle a la part oposada. És una varietat típica de primavera i principis d'estiu. Te la carn sucosa, ferma i un fantàstic sabor dolç. El nutrient que fa més famós al albercoc, és la vitamina A



NECTARINA

És un tipus de fruita que pertany a un grup semblant als préssecs, malgrat tenir l'aspecte exterior semblant al de la pruna (pell fina, llisa i lluent). La polpa de la nectarina és de color groc vermellós en algunes varietats i blanc en unes altres. El sabor d'aquesta fruita és dolç i agradable. Té les mateixes qualitats que un préssec . Hem d'intentar menjar-lo al seu punt de maduresa

