



Sabies que les cireres destaquen pel seu contingut en flavonoides?

Compost químic molt interessant amb propietats antioxidants



Antocianines → Colorant natural

Per reduir el malbaratament alimentari, pots congelar les cireres per allargar la seva vida útil!

Curiositat:

El Hanami és una tradició japonesa que consisteix en contemplar i gaudir de la bellesa de les flors del cirerer, conegudes com Sakura en japonès.



LES CIRERES



fruits per excel·lència del mes de maig

En la composició de les cireres, cal destacar la presència de compostos bioactius com les antocianines.



Pigment hidrosoluble que es troba en les cèl·lules vegetals i atorga el color vermell a les cireres.



COMPOSICIÓ NUTRICIONAL

per 100g de porció comestible*

| | |
|---------------------|--------|
| Calories: | 65Kcal |
| Greixos: | 0,5g |
| Proteïna: | 0,8g |
| Hidrats de carboni: | 13,5g |
| Fibra: | 1,5g |
| Aigua: | 84% |

*Extret de la base de dades BEDCA

Receptes:



- Amanida de cireres i formatge de cabra
- Gaspatxo de cireres
- Pollastre al forn amb salsa de cireres
- Estofat de vedella amb forn amb cireres
- Mousse de cirera
- Batut de cireres, meló y plàtan
- Gelatina de cirera
- Gelat de cirera i iogurt



Compte!

En menors de 4 anys és important retirar l'os i tallar-les a trossets per evitar l'ennuegament a l'ingerir-les. L'os es pot treure amb un desossador, o bé amb un ganivet tallant-les per la meitat.

