

Estimados pais/nais

Para este mes de Marzo imos falar dunha froita:

A laranxa.

Case todas as persoas asocian as laranxas cunha dose saudable de vitamina C. Teñen razón ao facelo: unha froita de tamaño mediano proporciona máis do requerimento diario dunha persoa adulta.

A vitamina C axuda a formar coláxeno, que é esencial para unha pel sa. Axuda tamén a manter as defensas do organismo contra as infeccións bacterianas. Como antioxidante pode inhibir algún tipos de cancro. As laranxas conteñen, a maiores, tiamina e folatos, que son dúas vitaminas do complexo B.

Os beneficios que as laranxas proporcionan para a nutrición inclúen os tegumentos entre os fusos. Estes conteñen pectina, un tipo de fibra que está presente na meirande parte das froitas. Os niveis altos de pectina poden diminuír a concentración de colesterol no sangue.

De aquí que, para un beneficio máximo, sexa mellor comer a froita e non só beber o zume. Cando unha receita inclúe a cáscara dunha laranxa, trate de utilizar froita que non estea impregnada de cera, se é posible evitalo. Se non fora así, lave a froita en rigor para eliminar a cera ou alguna substancia funxicida.

As diferentes variedades de laranxas inclúen a laranxa de Jaffa, a mandarina, a laranxa sanguíña e a variedade Valencia late. Asemade, entre os produtos derivados, atópanse a laranxa cristalizada, aceites esenciais e a pectina... Riquísima con outras froitas en macedonia.

**BO PROVEITO!**

## **CADERNO DE PAIS E NAIS**

**CEIP CANOSA - RUS**

**MENÚ MARZO 2015**

