

Calendario publicaciones mes agosto

Imagen





Texto

Gazpacho 🍅

La sopa fría que no puede faltar en tu mesa 😊

🌊 Mediterráneo por excelencia y una tradición muy española, el gazpacho es un plato refrescante y muy nutritivo.

👉 Te cuento algunos de sus beneficios:

💧 Muy hidratante

En temporada de calor, para evitar la deshidratación es muy importante no descuidar el consumo de líquidos.

No solo el agua hidrata, también los zumos, los caldos y por supuesto el gazpacho.

😊 Mejora la digestión

Al poseer un alto contenido de fibra, un vaso de gazpacho contiene solo unas 90 calorías, lo que lo convierte en un plato depurativo, que tiene un efecto saciante.

Los ingredientes que lo componen, son ricos en fibra, por lo que ayuda a mejorar la digestión y el tránsito intestinal que en temporada de calor se vuelve lento.

☀️ Te ayuda a broncearte de manera natural

El gazpacho está compuesto por ingredientes ricos en betacarotenos, que activan la melanina de la piel, así que si quieres un bronceador natural, incluye gazpacho en tus días de playa y piscina.

Algunas dudas frecuentes de nuestros clientes en la frutería son:

✓ ¿Qué tipo de tomate es el mejor para preparar gazpacho?

Lo más importante es que el tomate que decidas usar para preparar tu gazpacho sea de la mejor calidad.

Muchas personas prefieren el tomate pera, ya que es carnoso, jugoso y su piel es fina.

También hay quienes prefieren quitarle la piel y hasta las pepitas.

Es importante que los tomates estén maduros.

Algunos consejos que podemos darte para preparar tu gazpacho:

👍 Nada de prisa

El gazpacho ideal se deja reposar en el frigorífico y se consume bien fresco.

😬 Hay personas que lo preparan y refrigeran durante un día entero, para que los ingredientes se incorporen perfectamente

👍 El aceite de oliva virgen extra, potencia el sabor de todos sus ingredientes, además de aportar una textura muy especial.

Disfruta del verano con un gazpacho muy a tu estilo.

En la Huerta del Encinar, nos encanta cuidar de ti. ❤️

Síguenos para descubrir más secretos, consejos y curiosidades de frutas y verduras.

.
.

#lahuertadelencinar#elencinardelosreyes #lamoralejamadrid #elsoto

#frutayverduradetemporada #gazpacho

#fruteriamadrid#frutadetemporada#verdurateporada #sanchinarro

#valdebebas #barbacoa

Imagen



3 Ensaladas fáciles y rapiditas para este verano



ENSALADA

ESPINACAS Y QUESO DE CABRA

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- ½ bolsa de espinacas baby frescas
- 4 medallones pequeños de queso de cabra
- 2 Melocotones sin hueso y sin piel, cortados en medias lunas
- 30 g de pasas sultanas
- 30 g de cacahuetes
- 2 cucharadas de miel
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

LA HUERTA DEL ENCINAR
a family flat shop

ENSALADA DE AGUACATE Y ACEITUNAS



Ensalada de pimientos con melva

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de pimientos rojos asados
- 1 cebolla roja pochada
- 250 g de melva en conserva
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta
- Vinagre al gusto



Preparación

- Prepara los pimientos rojos asados, (lo más recomendable es asarlos en el horno) y una vez que se enfríen los limpiamos y cortamos en tiras finas.
- Colocamos los pimientos como la base de la ensalada.
- En una sartén con aceite de oliva, ponemos a pochar la cebolla roja, que previamente hemos cortado en tiras y añadimos los dos dientes de ajo en láminas
- Cuando la cebolla esté pochada y con un ligero color dorado, la repartimos sobre los pimientos.
- Añadimos los lomos de la melva sobre la ensalada y aliñamos con un poco de sal, aceite de oliva y vinagre.

Texto

3 ensaladas fáciles y rapiditas 🥬🥒🥗

● Ensalada de espinacas y queso de cabra

Esta es una opción deliciosa fácil de preparar y altamente nutritiva, ya que las espinacas nos ayudan a prevenir el envejecimiento y mejoran la digestión gracias a su alto contenido en fibra.

● Ensalada de aceitunas y aguacate 🥑

El aguacate nutre la piel, las uñas y el cabello por su alto contenido en vitaminas C y E.

Nota: 🚩 cuidado con la sal ya que las aceitunas y el bonito le aportan un toque salado

🟢 Ensalada de pimientos y melva

Los pimientos rojos contienen vitamina B6 y magnesio. Esta combinación reduce la ansiedad y el insomnio.

🥗 Las ensaladas en tiempo de verano son deliciosas, nutritivas y nadie se puede resistir a ellas.

En la huerta del Encinar nos encanta cuidar de ti por eso fomentamos un estilo de vida saludable. ❤️

Síguenos y descubre más recetas, consejos y curiosidades sobre frutas y verduras.

.
.

#lahuertadelencinar#elencinardelosreyes #lamoralejamadrid #elsoto
#frutayverdurateporada #ensaladasfaciles
#ensaladasverano#fruteriamadrid#frutadetemporada#verdurateporada
#sanchinarro #valdebebas #barbacoa

Imagen



ALGUNAS CURIOSIDADES

Cuenta la historia, que fueron introducidos a España por los frailes Franciscanos que volvieron de México en el siglo XVI.

Los pimientos de padrón son una variedad originaria del cultivo agrícola del Convento de San Francisco de Herbón, parroquia de Padrón

En la provincia de La Coruña, en Galicia.

"Pimientos de Herbón" es su denominación de origen y está protegida.

Su mejor temporada es de mayo a octubre y esto garantiza su calidad

LA HUERTA DEL ENCINAR
© family fruit shop

¿Por qué unos pican y otros no?

capsaicina

Debido a una sustancia llamada capsaicina; que es la que le otorga su sabor picante y la produce la misma planta como una defensa para que los insectos y demás animales no la devoren.

Solo 1 de cada 10 pimientos pican. Cuanto más sol y menos agua reciba la planta, el efecto picante aumenta.

LA HUERTA DEL ENCINAR
© family fruit shop

Texto

Pimientos de padrón, unos pican y otros... 🤔

☀️ Estos chiquitines son un auténtico regalo del verano

Te cuento algunas curiosidades sobre ellos:

✓ Los pimientos de padrón son una variedad originaria del cultivo agrícola del Convento de San Francisco de Herbón, parroquia de Padrón, en la provincia de La Coruña, en Galicia.

✓ Cuenta la historia, que fueron introducidos a España por los frailes Franciscanos que volvieron de México en el siglo XVI.

● Se trata de pimientos de pequeñas dimensiones, de color verde oliva o verde amarillento. 🟡

✓ "Pimientos de Herbón" es su denominación de origen y está protegida.

😬 Tienen un sabor intenso y algunos ejemplares son más picantes que otros.

Su mejor temporada es de mayo a octubre y esto garantiza su calidad

¿Por qué unos pican y otros no? 😬

Intentaremos responder a esta pregunta

☀️ Se cree que es debido a una sustancia llamada capsaicina; que es la que le otorga su sabor picante y la produce la misma planta como una defensa para que los insectos y demás animales no la devoren.

En Galicia se cree que solo uno de diez pimientos picará y que cuanto más sol y menos agua reciba la planta, el efecto picante aumenta. ☀️

También se piensa que cuanto más maduran los pimientos y adquieren un ligero tono rojizo serán más picantes. 🌶️

Peeeeero, los pimientos de padrón son una ruleta rusa y nunca se sabe si te tocará el que pica.

Algunos consejos para cocinarlos 📌

El pimiento de padrón es muy tierno y su piel es fina, por lo que debemos:

✓ Freírlo en abundante aceite de oliva, de preferencia aceite suave,

✓ A una temperatura alta (entre 170 o 180 grados), para que queden bien sellados y se cocinen al punto.

✓ El último paso es un toque de sal gorda y natural

✓ Hay que comerlos recién hechos para disfrutar de su auténtico y delicioso sabor.

En la Huerta de la Encinar cuidamos de ti 🌱

Síguenos para descubrir más curiosidades, secretos y consejos de frutas y verduras.

.

.

#lahuertadelencinar#elencinardelosreyes #lamoralejamadrid #elsoto
#frutayverduradetemporada #pimientospadron
#fruteriamadrid#frutadetemporada#verdurateemporada #sanchinarro
#valdebebas