

VIVA LA HUERTA: DÍA MUNDIAL DE LAS ESPINACAS

La espinaca es una excelente fuente natural de vitaminas, fibras y minerales, que en comparación con las carnes, aporta pocas calorías y no contiene grasas. Es también rica en beta-caroteno y luteína, convirtiéndola en un vegetal con propiedades antioxidantes que nos protegen del daño celular, entre otros de sus muchos beneficios. En este taller, cuando se celebra su Día Mundial, descubriremos muchos de estos beneficios, aprenderemos cómo cultivarlas y algunas recetas curiosas para disfrutarlas.

