



## ¿SABÍAS QUE...?

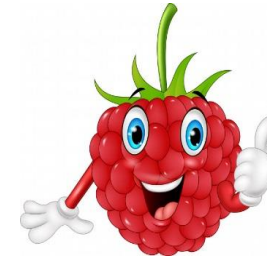
La frambuesa, conocida también como fresa del bosque, es un hermoso fruto que crece silvestre en los países de clima templado. Las frambuesas son una excelente fuente de vitamina C, de ahí su potente función antioxidante. Una taza de frambuesas proporciona el 88% de las necesidades diarias de esta vitamina. Por su abundancia en ácido fólico, su consumo resulta interesante para las mujeres embarazadas.

Es un fruto con un peculiar color rojo oscuro, debido a las antocianinas, que protegen los capilares de los ojos y ayudan a mantener el buen estado del corazón.

Además de su riqueza en vitaminas, las frambuesas contienen cantidades elevadas de potasio y magnesio.

Igualmente poseen una cantidad muy elevada en pectinas, un tipo de fibra soluble, ideal para favorecer el tránsito intestinal.

Las frambuesas tienen un sabor dulce. Deben consumirse frescas, a ser posible recién cortadas de la planta, dado que aguantan poco y se pasan fácilmente.



Las frambuesas son las frutas del frambueso que podemos degustar durante los meses de julio, agosto, septiembre y octubre.

