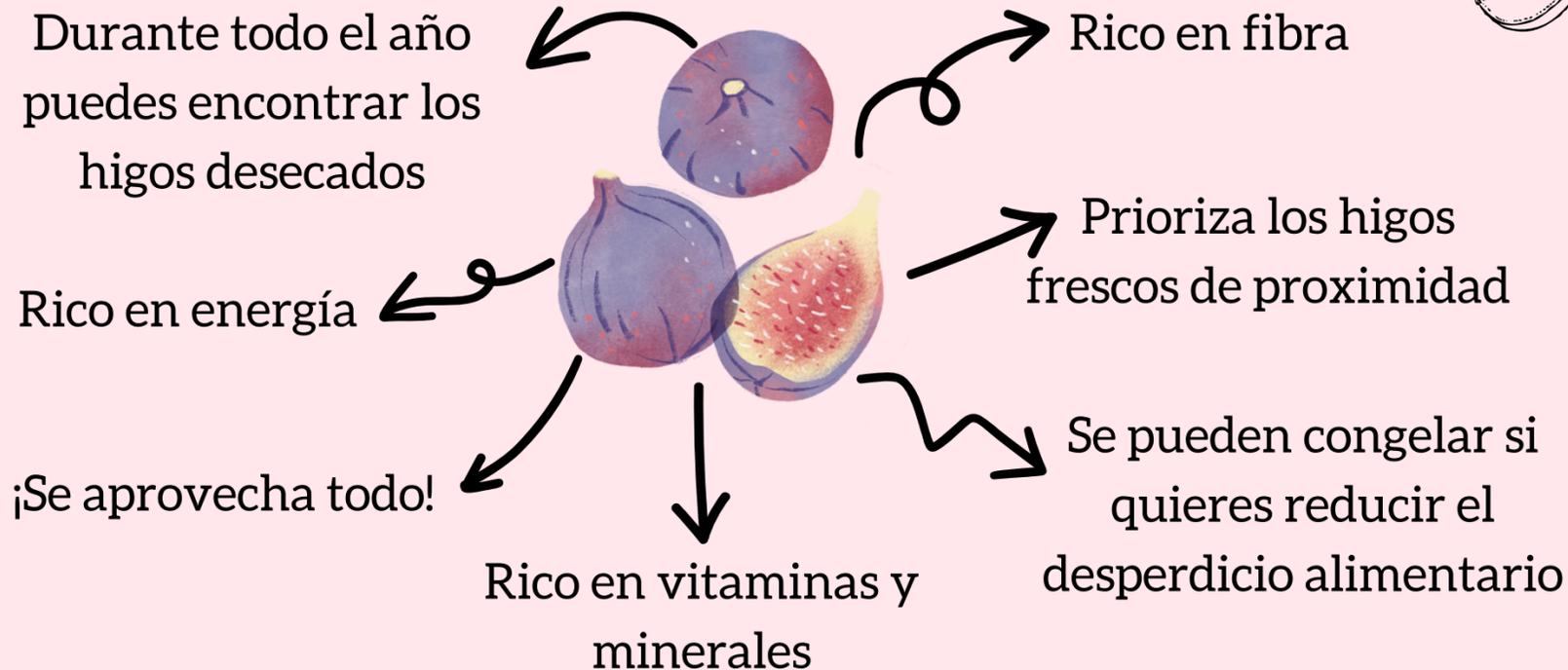




¿Sabías que el higo, junto al plátano, es una de las frutas con mayor contenido en hidratos de carbono?

Por lo que le hace una fruta perfecta si el/la niño/a realiza actividad física moderada o intensa. Además, contiene grandes cantidades de fibra, por lo que produce sensación de saciedad y favorece el tránsito intestinal.

Características:



EL HIGO

fruta de temporada



Curiosidades:

- El higo seco se somete a un proceso de deshidratación y se presenta con una capa de harina de arroz.
- El higo es un falso fruto de la higuera de la familia de las moráceas. En realidad, en botánica, el higo es considerado una inflorescencia, es decir, una flor.



Gastronomía:

Los higos, cada vez más incluidos en la gastronomía, se encuentran en recetas muy atractivas. ¡Os animamos a cocinar estas recetas en casa!

- Pizza de higos y jamón
- Hojaldre con queso de cabra e higos
- Pan de pita con crema de queso, rúcula e higos
- Ensalada de higos, pera y gorgonzola
- Yogur con higos
- Mermelada casera de higos

