

TOPPINGS PARA ENSALADAS

El término “topping” es bastante común en la gastronomía moderna. Es un ingrediente seco que se aplica como condimento o para decorar los platos. Estos condimentos le aportan al plato un toque de sabores y texturas crujientes, además de un aporte nutricional extra, ideal para niños/as.



PIPAS: calabaza, girasol...

Además de aportar textura, color y sabor, destacan por su alto contenido en fibra y minerales.



FRUTOS SECOS

Son una fuente importante de energía. Contienen ácidos grasos omega 3, proteínas, fibra, minerales y vitaminas.



REMOLACHA

Tiene un alto contenido en hierro, en vitamina C y B y potasio.



AGUACATE

Contiene grasas monoinsaturadas



FRUTA FRESCA: kiwi, mandarina, piña...

Son una buena fuente de vitaminas (sobre todo vitamina C y A), minerales como el potasio, y fibra.



GERMINADOS:

Aportan muchas vitaminas y minerales y son una fuente de proteínas vegetales.



FRUTAS DESHIDRATADAS

En la próxima entrega...
¡Salsas para ensaladas!