

# Les fruites de temporada. Primavera i estiu.

---

Durant els mesos de primavera i estiu podem gaudir de més varietat en fruites i verdures que a l'hivern donat el clima mediterrani d'ambients suaus i temperats, sobretot al maig i al juny, mesos en què les temperatures no són tan altes. La tecnologia ha fet que puguem disposar d'aquests aliments durant tot l'any però el seu cost és molt més alt i encara que tinguin el mateix contingut en sucres, aigua i d'altres nutrients, el seu sabor no és igual ja que la seva maduració ha estat forçada i no ha tingut l'efecte del sol.

Mereixen una atenció especial els maduixots (maduixes), per la seva baixa aportació energètica (36 kcal/100 g) i el seu alt contingut en aigua, fibra i sobretot en vitamina C (60 mg/100 g) més alt que les taronges (50 mg/100 g). Els maduixots són molt bon al natural, encara que els podem acompanyar amb nata o suc de fruites.

	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST	SETEMBRE
PRÉSSEC						
MELÓ						
NECTARINA						
NESPRES						
SÍNDRIA						
ALBERCOC						
CIRERA						
PRUNA						
MADUIXOTS						
FIGUES						