



## Tasta'm,

sabràs el que és bo!

### 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.

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

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 ( 50mg/ 100 g). Els maduixots són molt bons al natural, encara que els podem acompanyar amb nata o suc de fruites.

#### GELAT DE MADUIXOTS

500 g de maduixots

100 g de sucre

1 got de nata

5 terrossos de sucre

S'aixafen els maduixots amb el sucre i es deixa unes hores. Quan s'hagi fet líquid es passa per un colador i se li afegeixen els terrossos de sucre. S'afegeix la nata, es barreja i es posa a gelar. Remenar de tant en tant.