



CEREZA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CARACTERÍSTICAS

Forma: drupa (fruto carnoso con un hueso o carozo) de forma redondeada.

Tamaño: miden entre 1.5 y 2 cm de diámetro, y pesan entre 6 y 9 gramos.

Color: morado oscuro a negro.

Sabor: dulce, jugoso.

CÓMO SELECCIONAR

Color rojo oscuro o negro intenso

Limpias, con la piel firme y lisa, brillante, sin lastimaduras o imperfecciones. El tallo debe estar bien unido al fruto, verde y fresco. Guardarlas en la heladera sin lavar ni tapar. Pueden congelarse.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Rica en **glúcidos** (sobre todo fructosa)

Cantidad importante de **fibra** para mejorar el tránsito intestinal. **Betacarotenos** y **Vitamina C**.

Fitonutrientes: son **flavonoides**, **antocianinas** y **polifenoles** (ácido elárgico) que son excelentes antioxidantes.

Importante aporte de **potasio**, en menor proporción **magnesio**. Por su alto contenido en **agua** tienen un efecto diurético ideal para las personas que padecen gota, cálculos renales o hipertensión arterial.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 11 cerezas grandes (100 g)

Aportan:

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| · Calorías: 63 | · Sodio: 0 mg |
| · Agua: 82 g | · Potasio: 222 mg |
| · Glúcidos totales: 16 g | · Calcio: 13 mg |
| · Azúcares totales: 12.8 g | · Magnesio: 11 mg |
| · Sacarosa: 0.2 g | · Vitamina C: 7 mg |
| · Glucosa: 6.6 g | · Vitamina B9: 4 mg |
| · Fructosa: 5.4 g | · Betacaroteno: 38 mcg |
| · Fibra: 2.1 g | · Luteína+zeaxantina: 85 mcg |
| · Proteínas: 1 g | · Fitoesteroles: 12 mg |
| · Colesterol: 0 g | |

CONSUMO

Frescas, en postres o tartas, mousses, helados, gelatinas, confitadas, en licores y bombones.

IDEAS ESPECIALES

Para los exquisitos: Cerezas Jubilee

Flamear las cerezas con brandy y cubrir un helado de vainilla.