



CIRUELA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CARACTERÍSTICAS

Forma: drupa redondeada u oval, con carozo oblongo.

Tamaño: mide entre 2.5 a 5 cm con un peso entre 30 a 70 gramos.

Color: uniforme e intenso pueden clasificarse en

- **amarillas:** muy jugosas y de sabor ácido.
- **rojas:** jugosas y con sabor más dulce.
- **negras:** la piel es azulada y son ideales para cocinar.
- **verdosas:** como la variedad Claudia caracterizada por su dulzor.

Sabor: depende de la variedad: ácidos, dulces y perfumados, contrasta la piel amarga con la pulpa dulce.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Muy ricas en **agua**, aportan **glúcidos** entre los que se destaca el sorbitol que tiene acción laxante.

Las ciruelas más oscuras tienen **betacarotenos** y **vitamina E**. Rica en **potasio**.

Fitonutrientes: **antocianinas** y **ácido málico** (que le proporciona el sabor a la fruta) y **luteína** y **zeaxantina**. Por su contenido en **fibra** (2% de su peso) y por el sorbitol y derivados de la hidroxifenilxantina (que estimula la actividad de los músculos del colon), tiene efectos sobre el tránsito intestinal.

Por su alto contenido en agua, ácido málico y potasio tiene un importante efecto diurético.

Provee fitoesteroles.

CONSUMO

Como fruta frescas, mermeladas, gelatinas y chutney (salsas agrídulces, para acompañar todo tipo de carnes), masas y budines.

Desecadas pueden consumirse al natural o cocidas, acompañando diferentes platos, en mechado de carnes rojas y de aves.

CÓMO SELECCIONAR

Textura firme, sin lastimaduras, cubiertas con un polvillo mate.

Se guardan en la heladera durante pocos días y antes de consumirlas lavarlas cuidadosamente ya que conviene consumirlas con la piel.

Si están verdes deben dejarse a temperatura ambiente para que maduren.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 2 ciruelas medianas (100g)

Aportan:

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| · Calorías: 46 | · Grasa: 0.3 g |
| · Agua: 87 g | · Colesterol: 0 g |
| · Glúcidos totales: 11.4 g | · Sodio: 0 mg |
| · Azúcares totales: 9.9 g | · Potasio: 157 mg |
| · Sacarosa: 1.6 g | · Vitamina C: 9.5 mg |
| · Glucosa: 5.1 g | · Vitamina B9: 5 mg |
| · Fructosa: 3.1 g | · Betacaroteno: 190 mcg |
| · Fibra: 1.4 g | · Luteína+zeaxantina: 73 mcg |
| · Proteínas: 0.7 g | · Fitoesteroles: 7 mg |

IDEAS ESPECIALES

Para los constipados:

Licuar 4 ciruelas desecadas con 1 vaso de agua bien fría y una cucharadita de semillas de chía trituradas. Beber en cuanto se ha elaborado.