

Oggi goditi le virtù delle fragole

{pb-share}



{pb-buttons}

Le fragole sono il **frutto** primaverile per eccellenza, molto apprezzate da grandi e piccini. Insieme ai kiwi e agli agrumi, le fragole rientrano tra i frutti che contengono maggior **vitamina C**, utile per rafforzare le difese immunitarie, ma apportano anche ottime quantità di **sali minerali**, in particolare potassio, e **antiossidanti** che combattono i **radicali liberi** e l'**invecchiamento precoce** dell'organismo. Provale in **macedonia**, nello **yogurt** o nei **dessert** e ricaricati di gusto e salute.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.