

Los productos ‘top’ para esta primavera según Fresco en tu Casa

Calabazas, alcachofas, espárragos o frutas, como fresas y frambuesas, entre los alimentos preferidos para los próximos meses, según datos ofrecidos por la compañía. En primavera es recomendable el consumo de alimentos frescos y equilibrados, que ayuden a combatir el calor

Con la llegada de la primavera, hay que prepararse para dar la bienvenida al buen tiempo y a un ambiente donde los colores vivos comienzan a tomar protagonismo.

El paso de estación conlleva una serie de cambios en el día a día, siendo la alimentación uno de los más llamativos. Según informan los especialistas de Fresco en tu casa, plataforma online integrada en Espacio Orgánico que comercializa cajas con ingredientes sanos y ecológicos, “durante la estación primaveral resulta imprescindible seguir una dieta sana y saludable, rica en alimentos frescos y equilibrados, que nos ayuden a combatir las altas temperaturas”.

A través de <https://fresco.espacioorganico.com/> es posible cocinar y degustar cualquier plato primaveral, en tan solo 30 minutos, gracias a las cajas con ingredientes y recetas que los especialistas de Fresco en tu Casa ponen a disposición de sus usuarios. Algunos de los productos estrella para esta primavera 2018 serán:

Calabazas

Aunque parezca mentira, este alimento resulta idóneo para la primavera. Inevitablemente, muchos asociamos su consumo al otoño, debido a ser consideradas las reinas de Halloween, pero lo cierto es que esta verdura es totalmente adecuada para esta estación del año. Antioxidante, baja en calorías y alto contenido en minerales son algunos de sus muchos beneficios. ¡Perfectas en cremas, guarniciones o, incluso, en postres!

Alcachofas

Ricas en fibra, ayudan a tratar enfermedades como el ácido úrico, el reuma o los problemas de cálculos en la vesícula biliar. Además, regulan el estreñimiento, alivian la acidez de estómago y reducen los niveles de colesterol. Rellenas, en pastel, rebozadas... ¡mil y una combinaciones!

Espárragos

Otro de los alimentos que no deben faltar en las comidas de primavera son los espárragos. Ricos en fibra, minerales y vitaminas y poco calóricos, son uno de los claros protagonistas durante estos meses. Es posible encontrarlos en multitud de platos, pues destacan por su gran variedad culinaria: ¡pueden verse en tortillas, pasta, revueltos o pasteles!

Frutas (como fresas, frambuesas, cerezas o piñas), pescados (como atún, bonito o gambas) y carnes (como ganso, pavo o codorniz) son otros alimentos que, sin duda, marcan tendencia y estilo durante los meses de primavera.

Sobre Espacio Orgánico FRESCO EN TU CASA

FRESCO EN TU CASA de Espacio Orgánico es una plataforma online que comercializa cajas con ingredientes sanos y ecológicos, para que sus usuarios puedan preparar las recetas que diseñan los especialistas de la compañía, de una manera fácil, cómoda y rápida.

La salud; la sostenibilidad y el cuidado por el medio ambiente y la vida animal son tres pilares esenciales para el equipo de Espacio Orgánico, Centro-BIO de información y cultura ecológica, conciencia sostenible y desarrollo personal, situado en Alcobendas (Madrid). Así, la compañía proporciona a sus usuarios una selección de recetas y productos, totalmente ecológicas y libres de pesticidas, con el objetivo de que estos pueden dedicar su tiempo libre a lo que realmente les gusta.

Actualmente FRESCO EN TU CASA de Espacio Orgánico ofrece varias opciones como una suscripción semanal en la que el usuario puede elegir mínimo tres recetas, o seleccionar entre varias opciones de comprar cajas ocasionalmente. La compañía presenta hasta un total de cuatro cajas configurables de diferentes estilos en las que no es necesaria suscripción (Caja Asiática, Caja Detox, Caja Mediterránea, Caja Hindú).

Datos de contacto:

Marta Gallego
Actitud de Comunicación
91 302 28 60

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>