

Beneficios del té de flor de calabaza que te sorprenderán.

Última actualización: Jueves, 29 Abril 2021 19:05

Visto: 7617



Sabías que la Flor de la Calabaza tiene también propiedades y beneficios para la salud te lo dejamos a continuación:

Beneficios del té de flor de calabaza que te sorprenderán.

Última actualización: Jueves, 29 Abril 2021 19:05

Visto: 7617

Beneficios del té de flor de calabaza que te sorprenderán.

La calabaza es un ingrediente muy saludable y hoy te demostramos que también el té de flor de calabaza es muy bueno para cuidarte.

¿QUÉ ES?

La flor de calabaza es uno de los ingredientes más populares en la gastronomía mexicana e italiana, como su nombre lo indica es justo la flor de las calabazas, principalmente de la especie pipián, de castilla, el chilacayote y la calabacita.

Esta flor se distingue por su tono anaranjado brillante, aunque no cuenta con un aroma particular, su sabor es delicioso y por eso desde la época prehispánica hasta ahora es una de las más consumidas y usadas para preparar todo tipo de platillos, hasta bebidas.

Lo mejor de todo es que justo en la flor y el tallo es dónde se concentran la mayoría de los nutrientes, por lo que resulta una opción sumamente saludable para acompañar la alimentación de la familia. La temporada de lluvias es en la que se da mayor producción de la flor de calabaza por lo que es el tiempo ideal para aprovecharla al máximo y una buena forma de obtener todas sus propiedades es preparándola en té.

BENEFICIOS DEL TÉ DE FLOR DE CALABAZA QUE TE SORPRENDERÁN

Tiene un alto contenido de vitamina C por lo que aumenta las defensas del sistema inmunológico y ayuda a tratar el resfriado común.

Sus minerales como calcio y fósforo mantienen los huesos, así como los dientes fuertes y saludables.

Aporta muy pocas calorías por lo que es ideal para la dieta.

Contiene ácido fólico por lo que es ideal para las embarazadas.

Reduce los niveles de colesterol malo, gracias a sus flavonoides.

Mejora la presión arterial.

Ayuda a dilatar los vasos sanguíneos lo que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Beneficios del té de flor de calabaza que te sorprenderán.

Última actualización: Jueves, 29 Abril 2021 19:05

Visto: 7617

Es rica en vitamina A por lo que mejora la vista, ya que este nutriente ayuda a proteger los ojos de los cambios de luz y los mantiene hidratados.

Su potasio mejora la salud de los músculos y junto con sus hidratos de carbono brindan energía al cuerpo.

Fomenta la producción de glóbulos blancos.

¿CÓMO PREPARAR TÉ DE FLOR DE CALABAZA?

Limpia de 3 a 4 flores, debes retirar las espinas, los sépalos (las pequeñas partes verdes debajo de la flor) y el pistilo.

Lava las flores con agua, sin maltratarlas.

Pon a hervir 1 litro de agua.

Cuando comience a hervir agrega las flores, deja hervir 5 minutos más.

Apaga el fuego, deja reposar por 5 minutos, cuela y sirve.

Cortesía: <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/>

[#CubaEduca](#) [#CubaPorLaVida](#) [#soberaniaalimentaria](#) [#alimentacionsaludable](#)
[#alimentacionsana](#)