



LES BLEDES

Les bledes destaquen pel seu color verd intens degut a les seves grans fulles. El seu gust és similar a dels espinacs però una mica més suau. És originària dels països europeus de la costa mediterrània i el nord de l'Àfrica. Tot i que és una verdura que es pot menjar durant tot l'any, el millor moment per menjar-la és a la tardor i a l'hivern. Tot i que pot semblar una verdura humil, es tracta d'un aliment carregat de nutrients i amb moltes possibilitats a l'hora de cuinar-les.

Composició nutricional

Les bledes tenen un contingut escàs en hidrats de carboni, proteïnes i greixos, ja que la major part del ser pes es aigua. Això significa que el seu contingut calòric és baix.

Per altra banda, aquesta verdura destaca per aportar grans quantitats de vitamina A i vitamina B₉. La primera és antioxidant i la segona és vital per formar els globus vermells.

Pel que fa al contingut de minerals, aporta una gran varietat de tots ells, però destaquem la seva aportació en magnesi i en potassi.

Per últim, com quasi totes les verdures, hem de destacar la seva aportació en fibra, important per una salut intestinal.

Valor nutricional	
Energia	19 Kcal
Hidrats de Carboni	3.7 gr
Proteïnes	1.8 gr
Greixos	0.2 gr
Fibra	1.6 gr
Destaquem	Vitamina A (183 mEq), Vitamina B ₉ , (140mcg) Potassi (380mg) i Magnesi (71mg)

Receptes:

Les bledes es poden cuinar de moltes maneres diferents: crues en amanides, en cremes, remenades amb ou, estofades amb llegums o amb arròs, etc. De totes maneres, pels més petits a vegades costa introduir-les en la seva dieta habitual. Perquè no proveu a introduir-les arrebossant i fregint lleugerament les tiges més tendres i posar les fulles crues tallades a trossets petits com a part d'una amanida? Es pot acompanyar d'algun peix a la planxa o al forn i tindreu un plat sa i saborós.