Acelgas mata

La acelga destaca por su alto contenido en luteína, potente antioxidante que evita el envejecimiento prematuro de nuestras células. Además es una de las verduras con más contenido en folato, indispensable en embarazo y lactancia.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		

Acelgas penca

La penca es agua en más del 95% y gracias a ello previene la retención de líquidos. También destaca su contenido en fibra lo que ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA			●	●	●	●	●	●	●			

Apio verde

El apio es rico en fibra pero destaca por su contenido en vitamina `K´, esencial para una buena salud cardiovascular y ósea.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA			●	●	●	●	●	●	●	●		

Brócoli

Una ración de brócoli nos aporta casi el 100% de nuestros requerimientos de vitamina `C´. Además es rico en Hierro y ácido fólico, combo perfecto para combatir la anemia ferropénica.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA			●	●	●	●	●	●	●			

Col China

Destaca por su contenido en vitamina `A´ fundamental para un correcto funcionamiento del sistema inmune y para la salud ocular.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA				■	■	■		■	■			

Col Kale

La col Kale destaca por su contenido en vitamina `C´, fibra y Calcio. Además al contrario que otras hojas verdes, contiene baja cantidad de oxalatos lo que permite que su contenido en Calcio sea totalmente disponible por nuestras células.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA	■	■	■	■	■	■	■	■	■			

Coliflor

La coliflor es fuente de vitamina `C´, indispensable para el correcto funcionamiento del sistema inmune. Se considera hepatoprotectora por su contenido en azufre.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA			■	■	■	■	■	■	■			

Col lisa

Por su contenido en azufre actúa como hepatoprotector ayudando a la depuración sanguínea de toxinas.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA			■	■	■	■	■	■	■	■		

Col lombarda

En la antigüedad se consideraba el remedio médico de los pobres debido a las cualidades nutricionales que tiene. Rica en flavonoides como la quercetina actúa como antioxidante y es reponsable de su característico color.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA			■	■	■	■	■	■	■	■		

Espárrago verde

La fibra soluble de los espárragos verdes contiene `inulina´, un gran aliado para la salud intestinal ya que actúa como alimento para nuestras bacterias intestinales (prebiótico).

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA							■	■	■			

Col rizada

La col rizada es rica en Silicio y Azufre, dos minerales indispensables para la formación de queratina, que favorece la buena calidad de piel, pelo y uñas.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA			■	■	■	■	■	■	■	■		

Espinacas

Las espinacas tienen capacidad antioxidante y antiinflamatoria por su contenido en flavonoides. Además es fuente de vitamina `A´, ayudando así a preservar la salud ocular.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA		■	■	■	■	■	■	■	■	■		

Escarola rizada

Destaca su contenido en Potasio, mineral esencial para el sistema nervioso por ello es recomendable consumir por la noche para favorecer el descanso.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA			■	■	■	■	■	■				

Lechuga maravilla

Su textura es muy crujiente por eso se considera una de las lechugas más dulces aunque con un toque ligero astringente, muy rica en fibra.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA			■	■	■	■	■	■	■	■		

Hoja de roble roja

Esta variedad contiene más agua que otras hojas verdes siendo más fácil de digerir, además tiene alto contenido en ácido fólico y fibra.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA			■	■	■	■	■	■	■	■		

Lechuga romana

Esta variedad de lechuga es la más completa nutricionalmente hablando, destaca su contenido en vitamina `A´ indispensable para una buena salud ocular.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA			■	■	■	■	■	■	■	■		

Pak choi

Potencialmente antioxidante por su alto contenido en compuestos fenólicos y vitamina `C´, ayuda de este modo a retrasar el envejecimiento prematuro celular y actúa como protector cardiovascular.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA												