

ASEVEC propone la “Green Burger” como alternativa a la hamburguesa de carne

- La OMS recomienda el consumo de 600 gramos de frutas y verduras y dos porciones hortalizas al día para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades
- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) recomienda la ingesta de verduras congeladas que contribuyen a una alimentación sana y equilibrada

Madrid, 18 de noviembre de 2015- Entre las muchas recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), encontramos la que nos anima a consumir todos los días un mínimo de 600 gramos de frutas y verduras y dos porciones hortalizas al día. Y es que, comer al menos cinco piezas o porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

En este sentido, La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) recomienda la ingesta de verduras congeladas que contribuyen a una alimentación sana y equilibrada.

Las verduras congeladas son un producto único a nivel nutricional y gastronómico, del que se puede disfrutar durante todo el año. Además de cocinarse individualmente o combinarse entre ellas, en ensaladas y menestras, las verduras son el aliado perfecto para todo tipo de opciones gastronómicas. Esto es por la facilidad y rapidez que permiten a la hora de cocinar, y porque son ideales para disfrutar del sabor de las verduras en atractivas propuestas como las hamburguesas vegetales.

ASEVEC propone “Green Burger” o hamburguesa de verduras, como alternativa a la carne habitual de las hamburguesas. Una forma muy sana de comer, ya que esta mezcla de verduras resulta muy saludable para nuestra dieta, gracias a su gran aporte nutricional. Además, es una propuesta ideal para dietas vegetarianas, y para que los más pequeños coman verdura de una forma diferente.

¿Por qué son beneficiosas las verduras?

Las verduras son alimentos que constituyen una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes capaces de fortalecer y proteger de numerosas patologías.

Los beneficios que aportan las vitaminas, minerales y fibra de los guisantes, las judías verdes, las zanahorias y las patatas presentes en los combinados de verduras congeladas, hacen de estos preparados una propuesta fresca para una alimentación saludable y equilibrada.

El guisante es un alimento depurativo y remineralizante que aporta un importante valor de energía y proteínas. Son considerados cardiosaludables y beneficiosos para el funcionamiento del sistema nervioso por ser fuente de minerales, especialmente de fósforo y potasio. Destaca su nivel de folatos, que contribuyen en la formación de glóbulos rojos, y por tanto, ayudan a combatir la anemia.

La judía verde es un alimento rico en agua y potasio con una baja proporción en sodio lo que potencia su acción diurética siendo beneficiosa en casos de retención de líquidos. Su alto contenido en fibra contribuye a la reducción del colesterol en sangre, además de prevenir el estreñimiento y reducir enfermedades relacionadas con el tracto gastrointestinal.

A su vez, el consumo de **zanahoria** contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de cáncer gracias a sustancias antioxidantes como la vitamina E y el betacaroteno.

Además, la **patata** destaca por su alto contenido en potasio que ayuda a prevenir dolencias musculares. Las patatas también son ricas en vitamina B6, beneficiosa para el sistema nervioso, necesaria para la renovación celular y buena para mantener un estado de ánimo equilibrado.

Es básico incluir una dosis de fibra en la dieta, que contribuye a prevenir enfermedades del corazón, el estreñimiento y ayuda a la digestión. Se encuentra en alimentos como **el brócoli**.

Preparación de “Green Burger” con verduras congeladas

Ingredientes:

- 400g Una bolsa de ensaladilla congelada (contiene guisante, judía verde, zanahoria y patata)
- 75 g. de Brócoli congelado
- 1 Huevo
- Sal y pimienta
- Harina
- Aceite de oliva

Preparación:

- 1.- En una cazuela con agua se vierte el contenido de las verduras congeladas, tanto la ensaladilla como el brócoli, se salan y se lleva a ebullición durante 5 minutos. Se escurre muy bien y se reserva.
- 2.- En una sartén con un poco de aceite de oliva se rehogan las verduras junto al brócoli.
- 3.- Una vez esté lista la verdura, se pasa a un recipiente, se añade el huevo, una cucharadita de harina y un poco de pimienta y se mezcla bien, de forma que quede una masa compacta con la que se puedan hacer las hamburguesas. Si la masa está demasiado blanda, se añade un poco más de harina. También se puede introducir las hamburguesas durante unos minutos en el frigorífico para que queden más compactas.
- 4.- Se pone una sartén con un poco de aceite o directamente en la plancha y se pasan las hamburguesas dándole buen color por ambos lados. Es conveniente no dejar pasar mucho tiempo, pues las verduras ya están cocinadas.

Acerca de ASEVEC

Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuestas actualmente por nueve compañías de implantación nacional, que suponen el 85% de la producción nacional. La asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.

España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 503.700 TM de producto, de los cuales se exporta un 50% a todo el mundo

A ASOCIACIÓN
S ESPAÑOLA
E FABRICANTES
V VEGETALES
E CONGELADOS
C

Más información



Montse Fernández mfernandez@achcambre.es

Beatriz Blanco b.blanco@achcambre.es

Tel: 91 745 48 00