

Llegó la época para comer deliciosas uvas, que no engordan y aportan vitaminas: recetas

3 marzo, 2020



Con 157 mil hectáreas cultivadas, Mendoza tiene, además de excelentes vinos, deliciosas uvas a precio accesible para todos. Desde 365 te contamos los innumerables beneficios de una baya que, además de tener muchas vitaminas, aporta pocas calorías.

La uva comenzó a formar parte de paisaje mendocino en el siglo XVI, y hasta hoy es una postal clásica de nuestra provincia. Hay quienes tienen parrales en sus casas, o pequeños cultivos, ya que la fruta crece fácilmente por la calidad de nuestros suelos, el clima seco y el calor del verano.

De la mano de la industria de la Capital Internacional del Malbec está la fruta, presente en todas las verdulerías y accesible para todos los bolsillos. Pero además de ser deliciosa, la uva en todas sus variedades posee múltiples propiedades para el organismo.

Las uvas son ricas en antioxidantes, y aunque son muy dulces, su índice glucémico no

es alto sino medio. Son ricas en fibra en hidratos de carbono (17%) de rápida asimilación; contienen vitamina C y entre sus minerales se destacan el potasio, el cobre y el hierro, aunque también calcio, fósforo, magnesio, manganeso, azufre y selenio.

¿Engordan? Nada. Es un mito que viene de la mano con su sabor, pero lo cierto es que cien gramos tienen 70 calorías, menos que una manzana.

Además, el aporte calórico de la uva queda compensado por su capacidad depurativa. Contienen más de 80% de agua, que ayuda a aligerar el organismo, y su calcio (15 mg/100 g) y otros elementos alcalinos estimulan el hígado, órgano que equilibra la acidez de la sangre y la limpia.

Sus fitoquímicos ayudan al equilibrio glucémico de la sangre, porque estimulan el páncreas y la producción de insulina. De hecho, la Organización Mundial de la Salud recomienda su consumo habitual.

Detox y rejuvenecedora

Antioxidantes. La piel de las uvas negras contiene resveratrol, una sustancia que bloquea los radicales libres, responsables del envejecimiento.

Antiinflamatorias. La uva puede contribuir muy positivamente a la hora de mejorar

enfermedades
inflamatorias.

Desintoxicantes. Las uvas actúan como desintoxicantes del hígado y son buenas para el ácido úrico.

Para cuidar el corazón.
Favorecen el buen estado de las arterias y el corazón. Mejoran la vasodilatación y disminuyen el riesgo de trombosis.

Diurética. Es una fruta que ayuda a eliminar de una manera natural los productos de desecho y toxinas de nuestro cuerpo.

Arrugas. Tienen la cualidad de retrasar la aparición de las arrugas. De hecho, se pueden hacer cremas caseras con uvas machacadas que alivian la piel quemada, refrescan y dan un toque de luminosidad a la piel.

Recetas con uvas

Torta

Ingredientes

200 g harina leudante

50 g azúcar

50 g manteca fría

100 cc leche

1 huevo

1 cda esencia de vainilla

200 g uvas en mitades sin
semillas

Azúcar para espolvorear

Hacer una arenado con la
manteca, la harina y el azúcar. En otro recipiente batir la
leche con el huevo
y la esencia e incorporar al arenado

Mezclar. Queda con una
consistencia pesada. Enmantecar la flip de ambos lados y poner
la mezcla del
lado que es un poco más alto. Por encima las mitades de uvas y
espolvorear con
azúcar a gusto.

Cocinar a fuego bajo
durante 15/16 minutos del primer lado. Luego dar vuelta y
cocinar 5/6 minutos
más. Una vez tibia desmoldar y terminar espolvoreando con
azúcar impalpable.

Licuada

Ingredientes

250 g de uvas

1 vaso de jugo de naranja

Hielo granizado, agua o
soda helada c/n

Preparación

Quitar el hollejo y las
semillas de las uvas.

Licuarlas con el agua o
soda, el jugo y el hielo. Servir en vasos altos.

Secretos del chef: si desea
“escarchar” el borde del vaso con azúcar.

Ensalada

Ingredientes

500 g de uvas

1 cucharada de nueces

1 manzana verde

2 tallos de apio

1 planta de lechuga

Jugo de limón, sal y
aceite de oliva c/n

Opcional: cebollas
caramelizadas y queso azul c/n

Preparación

Retirar la piel y las
semillas de las uvas, quitar los hilos de los tallos de apio y
cortarlos en
cubos chicos. Colocar todos los ingredientes en un recipiente.
Condimentar.

Secretos del chef: trozar
el queso y añadir las cebollas tibias.

Grapa mendocina

Ingredientes

1 kg de uvas negras

200 g de azúcar

500 ml de grapa

Preparación

Disolver el azúcar en la grapa y reservar.

Separar las uvas del racimo con una tijera o cuchillo dejando un tronquito en cada grano. Colocarlas en un frasco y cubrir hasta el tope con grapa. Guardar en lugar fresco durante diez días antes de consumir.