

Nectarina

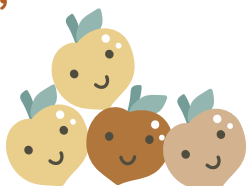
FRUTIFICHA

Origen

Las primeras nectarinas se cultivaron en China, su nombre deriva de la palabra griega néctar que significa bebida de los dioses. Las referencias históricas de las nectarinas en Europa son muy recientes y prácticamente no existe ningún texto escrito que las mencione hasta el siglo XVII en Inglaterra. En América, donde las llevaron los colonizadores europeos, aparece registrada en Estados Unidos por primera vez en el siglo XVIII. La nectarina es una variedad de melocotón que, a diferencia de éstos, se caracteriza por poseer una piel lisa y su tamaño es más pequeño, tiene también un sabor más intenso. Los principales países productores son, Italia, España, Grecia y Francia.



VITAMINA A, B3 Y C



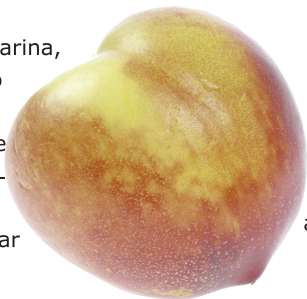
¡RICAS EN FIBRA!

Beneficios nutricionales

La nectarina contiene 49 kilocalorías por cada 100 gramos, 11,8 hidratos de carbono, 1,6 gr de fibra y muy poca grasa. El 86,3% de la nectarina es agua y tiene una composición muy similar a la del melocotón, con pequeñas cantidades de vitamina A, B3 y C.

Variedades

Existen un gran número de variedades de nectarina, la mayoría procedente de Estados Unidos, pero en general, todas ofrecen una piel lisa, fina y brillante, tomando diversas coloraciones que se intensifican según los climas, siendo las variedades tempranas las que ofrecen coloraciones más fuertes. En el mercado se pueden encontrar nectarinas de pulpa blanca y pulpa amarilla.



Consejos y curiosidades

A la hora de adquirir nectarinas, su piel debe estar lisa y brillante, lo que indica su frescura. Si al presionarlas un poco se muestran duras, posiblemente no hayan madurado lo suficiente. La nectarina presenta el doble de azúcar que el melocotón. Se consume en fresco, por lo que es necesario lavarlas antes de degustar este fruto. Puedes consumirla también en zumo.