

Lo más visto en

# Redes sociales

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

¡Toda la actualidad sobre los temas que más te interesan en nuestras redes sociales! Síguenos en Facebook y Twitter.

**EROSKI CONSUMER**  
@EroskiConsumer

Ricos en #fibra, #potasio, vitamina A y ácido fólico, te mostramos tres prácticas #recetas para disfrutar de los #espárragos verdes.

- 1 Al horno.
- 2 Revuelto de espárragos, con huevo y pimentón.
- 3 Crema de espárrago y calabacín.

[loom.ly/-42V2pA](http://loom.ly/-42V2pA)  
#EroskiConsumer

## Tres recetas para disfrutar de los espárragos verdes

[eroskiconsumer](https://twitter.com/eroskiconsumer)

En primavera arranca la temporada del espárrago, que ofrece todas sus bondades gastronómicas y nutricionales al mejor precio. Una opción tan sencilla como sana y sabrosa es hacerlos a la plancha, con tan solo un chorrito de aceite de oliva y sal. Pero si nos sentimos un poco más cocinillas, podemos prepararlos gratinados al horno, con bechamel; en un revuelto con huevo, pimentón y cebolleta, o en una riquísima crema con calabacín y patata.

**EROSKI CONSUMER**  
19 de marzo a las 07:00

¿Cómo perjudican tu salud los niveles del aire? Nuestra estudio advierten de la importancia de respirar más tiempo. ¿Cómo cuidarlos. Descubre ideas para evitar la contaminación del planeta. #EroskiConsumer #MedioAmbiente #Alimentos Para Salud

**Para cuidarte, mantén los contaminantes alejados de tus pulmones... y de tu comida**

[EroskiConsumer](https://www.facebook.com/EroskiConsumer)

Respirar a fondo es un hábito asociado con la buena salud. Sin embargo, hacerlo en la ciudad, o incluso fuera de ella, puede ser perjudicial debido a los contaminantes que se encuentran en el aire. Y puede que también los estemos comiendo (ya que el plástico que acaba en el océano pasa a la cadena alimenticia a través de los peces) o bebiendo, a través del agua del grifo. Lo mejor: nada de plástico.

**EROSKI CONSUMER**  
19 de marzo a las 14:00

Descubre 5 frutas que te ayudan a reducir el azúcar en tus recetas. ¡Tu salud te lo agradecerá!

- 1 Lee antes de comprar y comer.
- 2 Distingue entre azúcares.
- 3 Ofrúta del sabor natural.
- 4 Ten cuidado con los adulcorantes.
- 5 Añade canela.
- 6 Huir de las bebidas azucaradas.

[loom.ly/3akT9e](http://loom.ly/3akT9e)  
#EroskiConsumer #Alimentos Para Salud #EroskiConsumer

**Descubre cómo reducir la cantidad de azúcares que consumes cada día**

[EroskiConsumer](https://www.facebook.com/EroskiConsumer)

Los españoles consumimos el triple de azúcar de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud. Por eso, resulta buena idea sustituirlo por alternativas más sanas, como echarle canela al café o frutas deshidratadas al yogur; huir de los refrescos, batidos o zumos preparados, o, por qué no, acostumbrar a nuestro paladar al sabor natural.