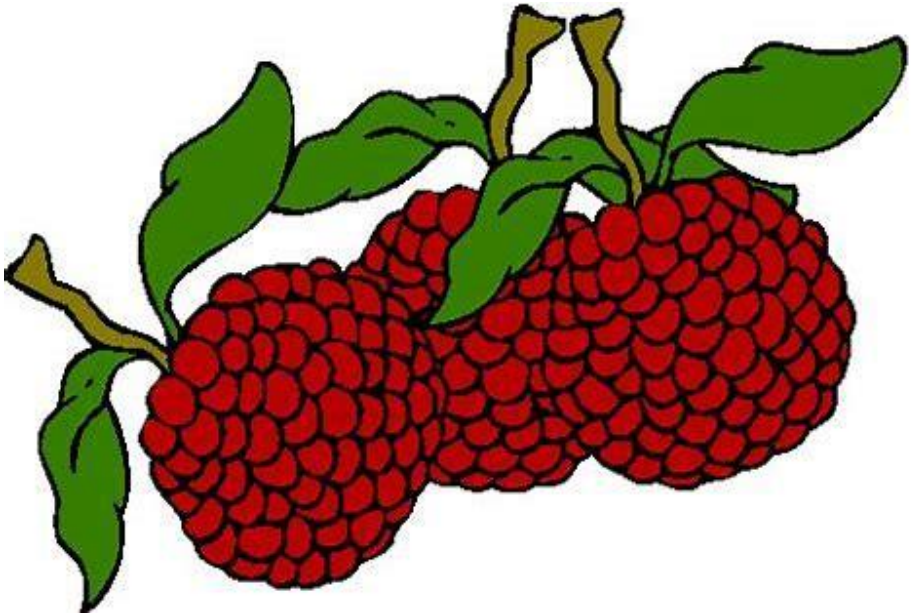
GMR Canarias

Gobierno de Canarias

FRAMBUESA

GMR Canarias

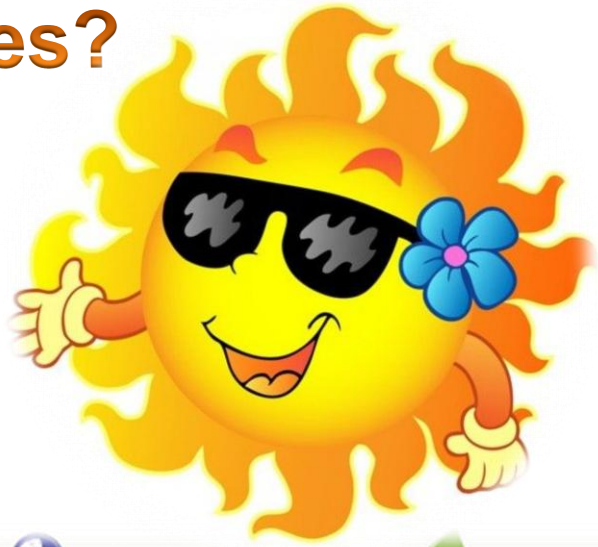
Hola, soy Marmy y les voy a contar muchas cosas interesantes sobre mis amigas las frambuesas



¿Sabes de qué planta procedemos?

La Frambuesa, es el fruto del frambueso, que es un arbusto de la familia de las *Rosáceas*. Es un fruto de forma redondeada o cónica, de color rojo, negro o amarillento, con piel aterciopelada. Está formado por pequeñas bolitas muy juntas y apretadas.

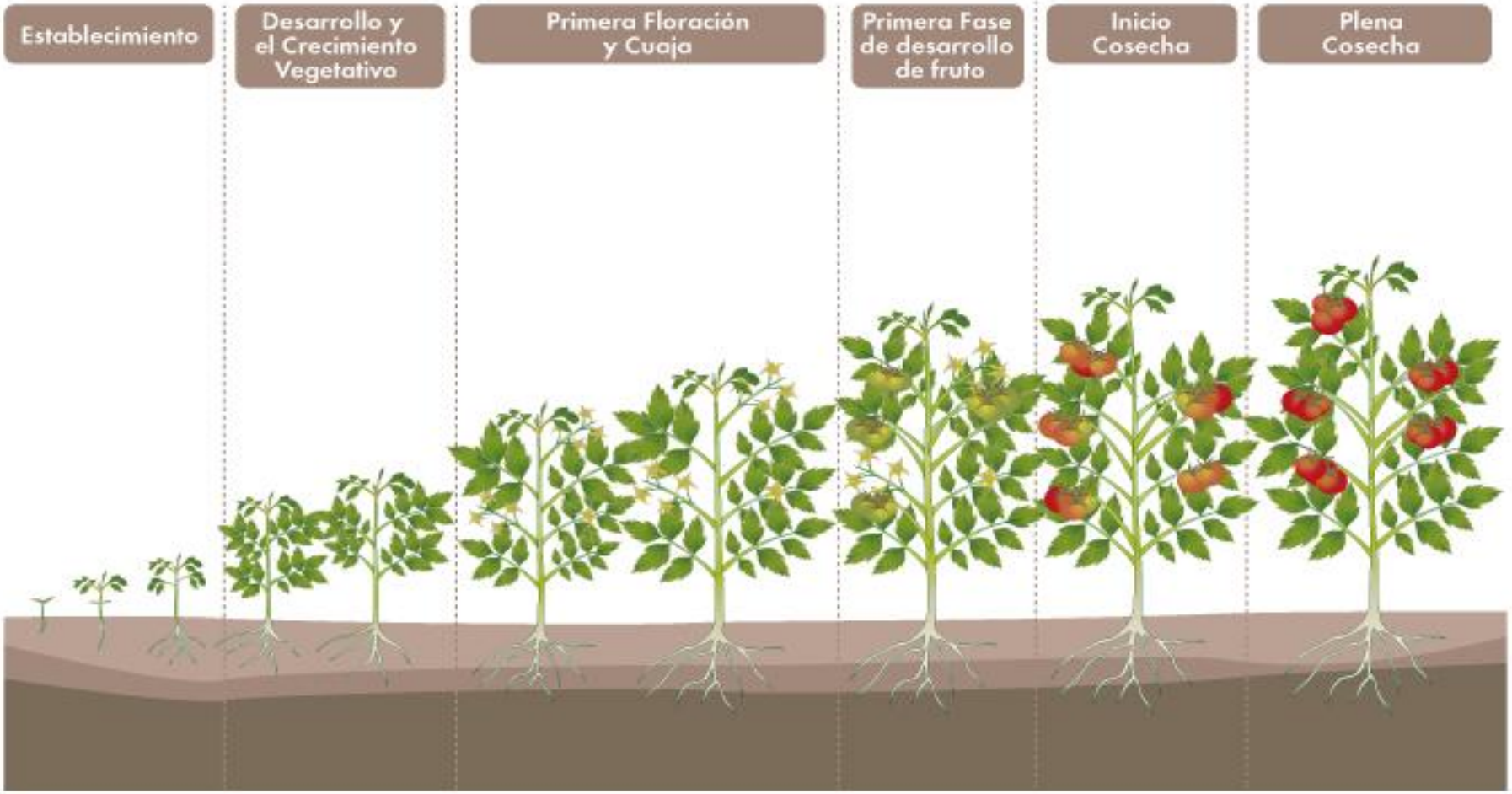
¿Qué crees que necesitamos para hacernos grandes y fuertes?



- Calorcito: Tª de 18-27 ºC
- Mucha luz
- Agua
- Nutrientes

GMR Canarias

Aquí puedes ver nuestro crecimiento



Existen frambuesas de varios tipos y colores

En el arbusto

Recolectado

GMR Canarias

En Europa se cultiva la frambuesa roja

Se recolecta en los meses de primavera y verano

GMR Canarias

Somos ricas en:

Fibra

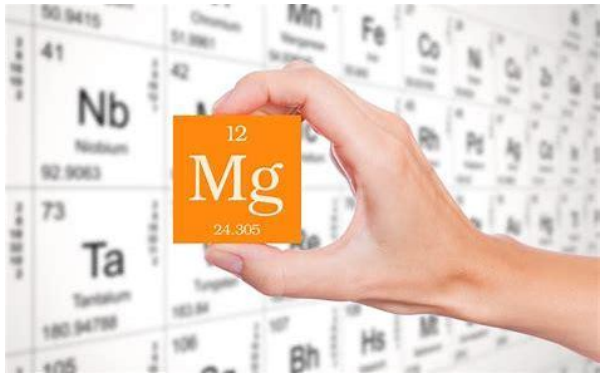
VitaminaC

Vitamina E

Ácido Fólico

Magnesio

Hierro



Vitamina C

Mantiene el sistema inmunitario fuerte. Es necesario para el crecimiento y desarrollo.

Mejoran la salud de los ojos.

GMR Canarias

✓ Un fruto contra la gripe.

✓ Tiene muchos beneficios para la salud, especialmente en el cuidado del corazón

GMR Canarias

¿PREPARADOS PARA COCINAR EN CASA?

GMR Canarias

Nos puedes comer:

En ensaladas

Granizados

Zumos/ batidos

¡incluso en mermelada!

GMR Canarias

Batido de frambuesa y plátano

GMR Canarias

Ingredientes:

- 1 yogur griego
- 50 gr de plátano
- 200 gr de frambuesa
- ½ litro de leche

GMR Canarias

Instrucciones:

- Incorpora todos los ingredientes dentro del vaso de la batidora, tritura todo hasta que esté bien mezclado sin grumos y quede suave.

GMR Canarias

El hada frambuesa

El hada Frambuesa dará una fiesta
Vendrán sus... amigos
Vendrán sus... amigas
Postres, frutas y guirnaldas
Que ningún detalle falte
Que en cuestión de decorar
se debe tener mucho arte
Manteles bordados
Platos, vasos y cubiertos finos
El hada Frambuesa va a dar una fiesta
Vendrán sus... amigos
Vendrán sus... amigas
Y todos muy contentos le dirán...
¡Que fiesta tan divina!

GMR Canarias

HASTA PRONTO