

# Recetas de otoño

- Es beneficioso consumir **alimentos de la temporada de otoño**, como el bacalao y el boniato.
- El bacalao es un **pescado blanco** que permite muchas técnicas culinarias.
- 1 porción de bacalao de unos 100 g son sólo unas **70 calorías**.
- Del bacalao destacan los minerales **potasio y fósforo**.



# Recetas de otoño

- El boniato es un **tubérculo** característico del mes de **noviembre**.



- También es conocido como **batata**, **camote**, **papa dulce** o **kumara**.
- Hay **muchísimas variedades** en función de la piel y la pulpa.
- Es rico en **betacarotenos**.