

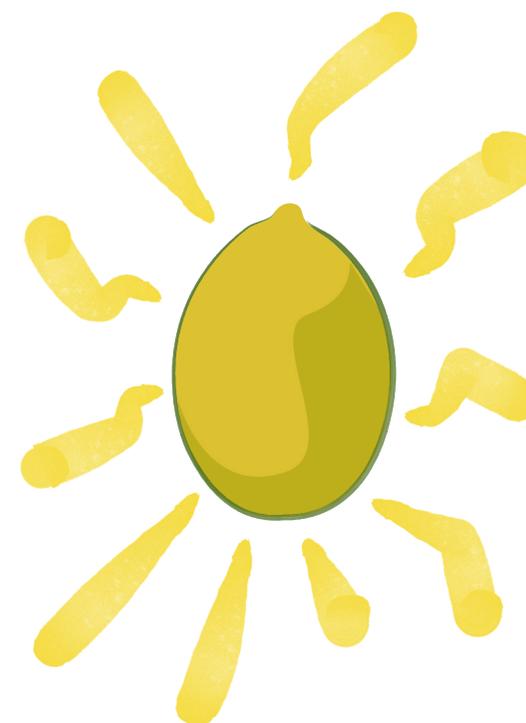
Los limones son una gran fuente de vitamina C y fibra, además de minerales y aceites esenciales que son muy beneficiosos para la salud.

El jugo de limón argentino cuenta con atributos excepcionales de calidad, tales como color, sabor, proporción de pulpa y concentración de vitamina C.

Argentina es uno de los principales exportadores de limones del mundo y Tucumán aporta el 81% de la producción en el país.

El limón es un alimento saludable y una excelente manera de añadir sabor y aroma a las comidas.

**División
Nutrición**



Propiedades del limón

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

Beneficios

- * De valor calórico escaso (40 kcal cada 100 gramos).
- * Debido a su cantidad de vitamina C, favorece la absorción de hierro aportado por los alimentos.
- * Refuerza las defensas del organismo.
- * Retrasa el envejecimiento de las células por su capacidad antioxidante.
- * Mejora la cicatrización.



- * Al igual que el fruto, es bajo en calorías y muy rico en vitamina C.
- * Ayuda a mantenerse hidratado.
- * Es antioxidante.



PULPA Y HOLLEJO

- * El sabor ácido se debe a la pulpa.
- * Los ácidos de la pulpa potencian la acción de la vitamina C y poseen un efecto antiséptico.
- * El hollejo es buena fuente de fibra alimentaria.

Usos en la cocina

El jugo de limón se emplea para:

- * Tiernizar o adobar carnes.
- * Condimentar ensaladas.
- * Condimentar mariscos y pescados.
- * Condimentar frituras.
- * Pastelería y repostería.
- * Hacer limonada, o en la composición de cócteles.
- * Infusiones.

La cáscara del limón se utiliza para:

- * Pastelería y repostería.
- * Saborizar el mate cebado.

Otros usos:

- * Ayuda a que ciertos alimentos como papas, manzanas, paltas -entre otros- no se oxiden al contacto con el aire.