

# ÉS ÉPOCA DE...

## Albergínia

Per als nutricionistes és una hortalissa i per als botànics una fruita. La trobaràs de molts tipus diferents: liles, blanques, grogues, verdes, ratllades, allargades, rodones...

És rica en:

- **Fibra soluble**, que afavoreix l'estat de la microbiota intestinal i facilita la digestió.
- **Àcid fòlic**, que contribueix a regular la serotonina, la substància encarregada de regular funcions com la gana, la temperatura corporal, la son i l'estat d'ànim.

Hi ha **moltíssimes receptes** boníssimes amb albergínia: mussaca, albergínia fregida amb mel, albergínia a la parmesana, escalivada, pasta a la norma i **pans de pessic**. Sí, ho has llegit bé. I són deliciosos.

