



## Recetas con limón para celebrar el Día Mundial de este cítrico: sabor y salud al alcance de todos

- *El limón no es solo un ingrediente versátil en la cocina mediterránea, sino también una fuente inagotable de vitamina C, nutriente que tiene muchos beneficios para nuestra salud*
- *En el Día Mundial del Limón, recordamos su papel clave en diferentes funciones vitales que le convierten en una excelente opción para cuidar de nuestro bienestar físico y mental*

Madrid, 30 de septiembre de 2024 – Ácido, refrescante y cargado de nutrientes, el limón es mucho más que un simple alimento: es un símbolo de vitalidad dentro de la cultura mediterránea. El **Día Mundial del Limón** celebra la versatilidad de esta fruta en la cocina y sus grandes beneficios para la salud. **Fuente natural de vitamina C**, el limón no solo enriquece nuestros platos con su característico toque cítrico, sino que también se convierte en el **aliado perfecto para quienes buscan llevar una vida equilibrada y activa**.

La vitamina C del limón ayuda al **funcionamiento normal del sistema nervioso**, **protege las células frente al daño oxidativo** y **mejora la absorción del hierro**. Además, es **esencial para la formación de colágeno**, que contribuye a mantener los vasos sanguíneos, huesos, cartílagos, encías, piel y dientes en buen estado. Incluso colabora en **disminuir el cansancio y la fatiga**, lo que influye en nuestro **bienestar físico y mental**.

Unas cualidades que hacen del limón el **mejor exponente de “Good Move”**, un movimiento que fomenta un estilo de vida más activo y saludable entre los **jóvenes españoles para que alcancen el consumo diario de frutas y verduras recomendado por los expertos**, como se puede comprobar a través de estas recetas:

### Ceviche de berberechos al Limón (4 pax)

#### Ingredientes:

- 5 limones de origen España
- 120 g de berberechos en conserva escurridos
- 80 g de cebolla roja
- 5 ramas de cilantro
- 1 chile rojo fresco
- 1 cucharita de tabasco
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto





### Elaboración:

Partir cuatro limones por la mitad y quitar un poco de su base para facilitar su colocación en la base plana del plato. Quitar sus semillas con la punta de cuchillo y mojar con una brocha el limón por el lado del corte.

Poner los limones en una sartén por el lado del corte y calentar a fuego medio hasta que queden tostados, aproximadamente cinco minutos. Dejarlos enfriar.

Picar la cebolla y el cilantro. Guardar algunas hojitas de este último para terminar el plato. Picar también el chile rojo en rodajas finas. Reservar.

Mezclar en un bowl los berberechos con la cebolla roja, una cucharada de cilantro picado, la cucharadita de tabasco y dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Después, exprimir el jugo de un limón y poner a punto de sal. Integrar bien.

Colocar una cucharada del cebiche de limón con berberechos sobre cada media rodaja de limón con el corte hacia arriba. Terminar con una rodaja de chile rojo y una hojita de cilantro. Servir.

### Brochetas de salmón y salsa holandesa cítrica (4 pax)

#### Ingredientes:

- 8 limones de origen España
- 500 g de salmón sin piel ni espinas en lomos
- 2 yemas de huevo
- 250 g de mantequilla
- 6 cucharadas de zumo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado



#### Elaboración:

Cortar tanto los limones (quitando su piel) como el salmón en dados (3x3 cms apróx). Montar las brochetas comenzando por salmón y luego limón hasta terminar con tres dados de salmón y dos de limón.



Colocar las yemas de huevo y el zumo de limón en un bol al baño maría. Batimos para integrar y comenzamos a agregar poco a poco la mantequilla hasta lograr una salsa espesa. Poner punto de sal y pimienta.

Dorar las brochetas por todas sus caras.

Poner todas las brochetas en una bandeja y bañarlas con un poco de salsa holandesa. Espolvorear el eneldo sobre las brochetas y la salsa sobrante.

Acompañar las brochetas del cuenco con la salsa sobrante para mojar.

### Ice tea de Limón, canela, salvia y jengibre (4 pax)

#### Ingredientes:

- 3 limones de origen España
- 1 l de agua
- 3 sobrecitos de té negro
- 5 ramas de canela
- 25 g de jengibre
- 2 ramitas de salvia
- 3 cucharadas de panela
- Hielo picado



#### Elaboración:

Hervir agua y ponerla en una jarra.

Cortar los limones y el jengibre en rodajas.

Agregar el limón en rodajas, reservando 4 de ellas para decorar. Incorporar también el té negro, el jengibre con piel en rodajas, la salvia, una rama de canela (reservamos el resto) y la panela. Dejar infusionando todo hasta que enfríe.



Una vez fría la infusión, llenar las jarras o vasos con hielo picado y agregar la infusión. Poner en cada vaso la rama de canela reservada y, con unas pinzas, agregar unas rodajas de limón, un poco de jengibre y la salvia de la infusión.

Para llevar a la mesa, poner una rodaja de limón en el borde de cada jarra o vaso y encender la rama de canela para que libere su olor. Acompañar con una pajita.

“**Good Move From Europe**” es una iniciativa respaldada por la Unión Europea y liderada por la **Organización Interprofesional de Limón y Pomelo (AILIMPO)** en España. Su objetivo es promover un estilo de vida activo y saludable entre los españoles de 18 a 34 años, a través de pequeños trucos para concienciarles sobre la importancia de comer sano y practicar deporte regularmente, ya que, según el último Eurobarómetro elaborado por la Comisión Europea, 4 de cada 5 jóvenes dicen estar motivados para hacer deporte, pero afirman tener dificultades para pasar a la acción. Además, **el 34,4% de los europeos no consume frutas ni verduras a diario.**

“Si queremos ayudar a que nuestros jóvenes tengan un estilo de vida más saludable y activo, necesitamos **informarles y hacerles conscientes de los beneficios de hacer deporte y consumir frutas y verduras.** Pero también darles consejos para reducir las barreras al consumo y aumentar su confianza para cambiar por sí mismos”, declara **José Antonio García**, director de AILIMPO.

## Sobre AILIMPO

*AILIMPO es una organización interprofesional, con sede en Murcia, reconocida por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) y la Comisión Europea, que representa los intereses económicos de productores, cooperativas, exportadores e industriales de limón y pomelo. Un sector en el que España es líder mundial de exportación en fresco y se encuentra entre los principales países procesadores, facturando más de 700 millones de euros anuales, generando más de 23.000 empleos directos y transfiriendo más de 250 millones de euros a las industrias auxiliares.*

Más información en [www.good-move.eu](http://www.good-move.eu) Gabinete de prensa: Luis de la Osada ([luis.osada@thetacticsgroup.com](mailto:luis.osada@thetacticsgroup.com) / 647 98 35 00)



Cofinanciado por  
la Unión Europea

