Continue

Entre las frutas que empiezan por E destacan el escaramujo, elote, espárragos, escarola, endrinas, ejote o endivia. Para mantener una dieta sana es importante que ésta sea equilibrada y variada. Se deben incluir alimentos de cada grupo alimenticio, entre ellos, las frutas y las verduras. Ejemplos de frutas que comienzan por la letra E incluyen: Escaramujo Escaramujo También conocido como rosa mosqueta, es un fruto rojo proveniente de los arbustos de rosa silvestre. Es una buena fuente de vitamina C. Existen variedades de color naranja, morado y negro. El escaramujo es comestible cuando está crudo, aunque también se les puede utilizar para mermeladas y jaleas. Elote o maíz Mazorcas de maíz o elote El elote es un ingrediente básico en la gastronomía de América. Del elote (como se le dice en México) se pueden hacer múltiples recetas, entre ellas, el maíz desgranado con crema de leche y queso rallado, las arepas, las tortillas mexicanas, la polenta o el pan de maíz. Espárragos verdes Los espárragos verdes son vegetales con propiedades muy beneficiosas para la salud, son ricos en vitamina A, B, y C, también, en ácido fólico. Tienen alto contenido de fibra y son un gran aliado de las dietas para bajar de peso por aportar muy pocas calorías. Espárragos morados Espárragos morados. Fuente: Wikimedia Commons El espárrago morado es una variedad de este vegetal que comparte los mismos aportes a la dieta, sin embargo, su sabor es diferente. El color y sabor de un espárrago variará dependiendo del momento en que se le coseche. Espárragos blancos Esparragos Blancos. Fuente: Wikimedia Commons El espárrago blanco es aquel que nunca ha visto la luz del sol. Crece bajo la tierra y es muy delicado. Puede servirte: Heinrich HeineEscarola Escarola. Fuente: Wikimedia Commons Este vegetal también es un gran aliado en dietas para bajar de peso por sus propiedades diuréticas. También es coadyuvante en el buen funcionamiento digestivo y aporta vitamina A y ácido fólico. Existen dos variedades, lisa y rizada. Espinacas Espinacas La espinaca es un vegetal conocido por tener múltiples propiedades beneficiosas para la salud. Es una gran fuente de antioxidantes que pueden prevenir el cáncer. También es rica en vitaminas A, B y C, niacina, hierro (tanto que puede curar la anemia), fibra, entre otros. Endrinas Endrinas Fruto del endrino, y también conocidas como arañones, son un fruto que solo puede ser consumido una vez cocido. Se le utiliza para mermeladas y jaleas. Son buena fuente de vitamina C, aminoácidos y azúcares naturales. Ejote Ejotes. Fuente: Wikimedia Commons Es el fruto de la planta Phaseolus Vulgaris. Se le cosecha aún inmaduro y se le consume como una legumbre. Son fuente de vitaminas A, B, C, K, calcio, magnesio, hierro, zinc, entre otras. Endivia Endivia. Fuente: De David Monniaux – Trabajo propio, CC BY-SA 3.0 Es una hortaliza de sabor amargo, con un cogollo de hojas de textura cremosa. Ercolina Ercolina o pera Especie de pera de agua que empezó a cultivarse en el siglo XVI en Italia. Tiene una carne jugosa y blanda, muy agradable al paladar y con un importante aporte nutricional. Echalote Echalotes o chalotas. Fuente: Wikimedia Commons También llamado chalota, es una especie de cebolla originaria de Asia, y en la actualidad presente en las gastronomías de todo el mundo. Se diferencia de la cebolla en que no forma un único bulbo sino un racimo de ellos, como los ajos. Egusi Semillas de egusi, una especie de melón africano Es una variedad de melón nativo de África, de la familia de las Cucurbitáceas. Su pulpa no se consume por su amargor, pero sus semillas se muelen y son un ingrediente fundamental de la sopa egusi nigeriana. Puede servirte: Novela bizantinaEneldo El eneldo, una planta aromática mediterránea Es una planta aromática herbácea natural del Mediterráneo, y ha sido utilizada desde hace miles de años para condimentar guisos y sopas. Era empleada también como medicina. Ensete Ensete, o falso plátano. Fuente: Wikimedia Commons Es una de las tres familias de los plátanos, y se le conoce como falso plátano. Lo comen en Etiopía y los países vecinos, donde muelen la pulpa de la fruta para hacer harina. Etrog Especie de limón. Fuente: Wikimedia Commons Es una variedad del limón amarillo, utilizado por los judíos como una de las cuatro especies para la festividad de Sucot. Se hacen jugos, galletas, tartas y bizcochos. Espelón Frijoles oscuros de Yucatán. Fuente: Wikimedia Commons Es una variedad de frijol oscuro nativo de Yucatán, México. Es una legumbre rica en vitaminas, proteínas vegetales y minerales, y es usual en los platos yucatecos. Hay dos variedades, Vigna unguiculata y Vigna sinensis. Entawak Frutos de entawak. Fuente: Wikimedia Commons Es una fruta originaria de Borneo y Sumatra. Es redonda, de carne roja y sabor dulce. Se consume cruda. Emblic Emblic. Fuente: Wikimedia Commons Se llama también grosella de la India. A pesar de su amargor inicial, es una fruta dulce que abunda en antioxidantes. Su color es verdoso amarillento. Embira o envira Frutas de embira. Fuente: Wikimedia Commons Es endémica de Brasil, norte de Argentina, Paraguay y Uruguay. Es un arbusto que puede llegar a los 4 metros. Su fruto es pequeño, de pulpa blanca, dulce pero al mismo tiempo deja un regusto amargo. Elderberries Bayas de saúco o elderberries. Fuente: Wikimedia Commons Mejor conocidas como bayas de saúco, las elderberries son menos dulces que sus primas del bosque (arándanos y frambuesas), aunque igual sirven para elaborar pasteles, tartas, jaleas y mermeladas. En este artículo descubrirás una lista completa de frutas o verduras que empiecen con la letra E. Al final también encontrarás una tabla con la información, procedencia y sabor de cada una ellas. Estudia esta lista de nombres de frutas con E para saber más, tener una dieta rica y gozar de sabores distintos. El espinillo es una fruta tropical de América Central. Es pequeña y redonda, de color amarillo cuando está madura. Su sabor es dulce y refrescante, perfecto para consumir fresco o en jugos. Curiosamente, su nombre proviene de la planta espinosa en la que crece. El escaramujo, también conocido como rosal silvestre, es una fruta de origen europeo. Es pequeño y de color rojo, y se utiliza para elaborar mermeladas, tés y jarabes por su sabor ácido y dulzón. La endrina es una fruta silvestre procedente de Europa y Asia Occidental. Tiene forma de pequeña ciruela y su sabor es agridulce. Principalmente, se utiliza en la producción de licores, como el tradicional pacharán, y conservas. La eugenia, fruta tropical nativa de Brasil, es pequeña, de color rojo y posee un sabor dulce. Se disfruta fresca, pero también se emplea en la preparación de mermeladas y postres deliciosos. Originaria de América Central, la escroparia es una fruta pequeña, redonda y roja. Su sabor dulce la hace perfecta para consumir fresca, en jugos o en mermeladas. Es un ingrediente frecuente en la cocina tradicional centroamericana. La emblica, también conocida como grosella espinosa india, es originaria de Asia. Es una fruta pequeña y verde, de sabor agridulce. Se utiliza en la medicina ayurvédica y en la elaboración de chutneys y encurtidos. La escalonia es una fruta silvestre originaria de Europa y Asia. Es pequeña y de forma ovalada, de sabor dulce y ácido. Se consume fresca y se emplea en la elaboración de mermeladas y compotas. Procedente de América Central, el ejote, también conocido como judía verde, es una legumbre de sabor suave que se puede degustar cruda o cocida, en ensaladas, guisos y sopas. Es una excelente fuente de fibra y proteínas. El edranol es una variedad de aguacate latinoamericano con una pulpa cremosa y un sabor suave. Su textura lo hace perfecto para preparar guacamole, ensaladas y otros platos salados, siendo un alimento rico en grasas saludables. El elderberry, o sauco, es una fruta silvestre procedente de Europa y América del Norte. Es pequeña y de color negro, con un sabor dulce y ligeramente ácido. Se utiliza en la elaboración de mermeladas, jarabes y vinos caseros. Lectura de interés: La Zanahoria ¿Es una fruta o una verdura? El eleagnus, también conocido como olivo de plata, es una fruta originaria de Asia. Es pequeña y de color rojo o amarillo, con un sabor dulce y un toque ácido. Se consume fresca y se utiliza en la elaboración de mermeladas y conservas, aportando un sabor exótico y único a las preparaciones. La eva es una variedad de manzana de origen europeo, de tamaño mediano y color rojo. Su sabor dulce y ligeramente ácido la convierte en una excelente opción para consumir fresca o en la preparación de tartas y compotas. Es una de las manzanas más apreciadas en la repostería tradicional. El exocarpium es una fruta tropical originaria de Asia. Es pequeña y de color amarillo, con un sabor agridulce y una textura crujiente. Se consume fresca y se emplea en la elaboración de mermeladas y postres. El empeltre es una variedad de aceituna originaria de España, de tamaño mediano y color negro. Su sabor suave y ligeramente amargo la hace ideal para la producción de aceite de oliva y en la elaboración de encurtidos. Esta aceituna es especialmente apreciada en la gastronomía española. Conocida también como pitanga, la Eugenia uniflora es una fruta nativa de América del Sur. Es pequeña, redonda y cambia de color desde verde hasta rojo o morado oscuro al madurar. Su sabor agridulce con notas cítricas es un deleite para el paladar, y se utiliza en diferentes recetas culinarias y cócteles. A continuación, encontrarás una selección de todas las verduras que empiecen con E. La escarola es una verdura de hojas verdes proveniente de Europa. Posee un gusto amargo y se disfruta tanto cruda en ensaladas como cocida en estofados y sopas. Curiosamente, sus hojas externas son más amargas que las internas. El versátil espárrago, proveniente de Europa, Asia y África, se caracteriza por su sabor delicado y suave. Cocido, a la parrilla o al vapor, se puede disfrutar en diversos platos salados y ensaladas. Los espárragos blancos son una variedad menos conocida que se cultivan sin luz solar. Esta verdura de hoja verde, originaria de Asia, destaca por su sabor suave y sus numerosos beneficios para la salud. La espinaca se puede disfrutar cruda en ensaladas o cocida en estofados, sopas y otros platos salados. Fue popularizada por el personaje animado Popeye. Procedente de Europa, la endivia es una verdura de hoja verde que presenta un sabor amargo. Puede disfrutarse cruda en ensaladas o cocida en estofados y sopas. En Bélgica, se la conoce como «chicon» y es un ingrediente muy popular. El eneldo, una hierba aromática de origen europeo y asiático, posee un delicioso sabor anisado. Se utiliza frecuentemente para condimentar pescados, ensaladas y otros platos salados. En la tradición escandinava, el eneldo se utiliza para decorar el árbol de Navidad. Las ramitas de eneldo se atan a las ramas del árbol para añadir un aroma fresco y festivo a la casa. El estropajo, también conocido como luffa, es una verdura tropical originaria de Asia. De sabor suave, se degusta cocido en estofados, sopas y otros platos salados. Curiosamente, cuando está maduro y seco, su pulpa se descompone y queda una estructura de fibras duras que se utiliza como esponja natural en la higiene personal. Conocida también como rúcula, esta verdura de hoja verde originaria del Mediterráneo tiene un sabor picante y característico. Se consume cruda en ensaladas o cocida en pastas y otros platos salados. Sus flores también son comestibles y aportan un toque decorativo a los platos. Lectura de interés: 20 Frutas o Verduras que empiezan con la letra S La escalonia, una verdura bulbosa de Europa y Asia, destaca por su sabor suave y dulce. Se puede comer cruda en ensaladas o cocida en estofados, sopas y otros platos salados. Su aroma es menos intenso que el de la cebolla, lo que la hace muy apreciada en la gastronomía. Esta raíz comestible europea se caracteriza por su sabor suave y ligeramente dulce. La escorzonera se disfruta cocida en estofados, sopas y otros platos salados. A veces es llamada «espárrago negro» debido a su apariencia. El escarabajo, también conocido como remolacha, es una raíz comestible de origen europeo. De sabor dulce y terroso, se consume cocida en ensaladas, guisos y sopas. Su intenso color se emplea como colorante natural en numerosos platos y productos alimenticios, y también se utiliza en la elaboración de azúcar moreno. El epazote es una hierba aromática originaria de América Central. Presenta un sabor fuerte y característico, y se emplea para condimentar guisos, frijoles y otros platos salados de la cocina latinoamericana. El enokidake también conocido como enoki o hongo aguja de oro, es un tipo de seta comestible originaria de Asia. De sabor suave y ligeramente dulce, y se puede consumir cocida en sopas, guisos y otros platos salados. El estragón es una hierba aromática de origen euroasiático. Tiene un sabor anisado y ligeramente picante, y se usa para condimentar pescados, carnes y otros platos salados. El estragón fresco es muy apreciado en la cocina francesa. El endrino es una planta silvestre originaria de Europa y Asia. Sus hojas presentan un gusto amargo y se emplean en la elaboración de licores y conservas, mientras que sus frutos, las endrinas, se utilizan en la cocina. La enotera, también conocida como onagra, es una planta cuyas hojas y raíces son comestibles. Originaria de América del Norte, tiene un sabor suave y se consume en ensaladas, guisos y sopas. Lectura de interés: 20 Frutas o Verduras que empiezan con la letra W Para finalizar te presentamos una tabla resumen con las frutas y verduras que comienzan con la letra E. En ella podrás encontrar información útil acerca de sus características, origen y sabor. ¡Esperamos que te resulte útil y disfrutes descubriendo nuevos sabores! Fruta o verduraSaborCaracterísticasOrigen EspinilloDulcePequeña y redonda, color amarillo, crece en planta espinosaAmérica Central EscaramujoÁcido y dulzónPequeño y rojo, utilizado para mermeladas, tés y jarabesEuropa EndrinaAgridulcePequeña ciruela, utilizada en licores y conservasEuropa y Asia Occidental EugeniaDulcePequeña y roja, se disfruta fresca o en mermeladas y postresBrasil EscropariaDulcePequeña, redonda y roja, se consume fresca, en jugos o en mermeladasAmérica Central EmblicaAgridulcePequeña y verde, utilizada en medicina ayurvédica y encurtidosAsia EscaloniaDulce y ácidoPequeña y ovalada, se consume fresca y en mermeladas y compotasEuropa y Asia EjoteSuaveLegumbre, se consume cruda o cocida en ensaladas, guisos y sopasAmérica Central EdranolSuavePulpa cremosa, utilizado en guacamole, ensaladas y platos saladosLatinoamérica ElderberryDulce y ligeramente ácidoPequeña y negra, utilizada en mermeladas, jarabes y vinos caserosEuropa y América del Norte EleagnusDulce y ácidoPequeña y roja o amarilla, utilizada en mermeladas y conservasAsia EvaDulce y ligeramente ácidoVariedad de manzana, se consume fresca o en tartas y compotasEuropa ExocarpiumAgridulceFruta tropical pequeña y amarilla, se consume fresca o en postres y mermeladasAsia EmpeltreSuave y ligeramente amargoAceituna utilizada en la producción de aceite de oliva y encurtidosEspaña Eugenia unifloraAgridulce con notas cítricasPequeña y redonda, cambia de color desde verde hasta rojo o morado oscuro al madurar, utilizada en recetas culinarias y cóctelesAmérica del Sur EscarolaAmargoVerdura de hojas verdes, se consume cruda o cocida en estofados y sopasEuropa EspárragoDelicado y suaveVerdura versátil, se consume cocido, a la parrilla o al vapor en diversos platos salados y ensaladasEuropa, Asia y África EspinacaSuaveVerdura de hoja verde, se consume cruda o cocida en estofados, sopas y otros platos saladosAsia EndiviaAmargoVerdura de hoja verde, se consume cruda o cocida en estofados y sopasEuropa EneldoDelicioso sabor anisadoHierba aromática, se utiliza para condimentar pescados, ensaladas y otros platos saladosEuropa y Asia EstropajoSuaveVerdura tropical, se consume cocido en estofados, sopas y otros platos salados, su pulpa seca se utiliza como esponja naturalAsia ErucaPicanteHoja verde, cruda o cocidaMediterráneo EscaloniaSuave y dulceVerdura bulbosa, cruda o cocidaEuropa y Asia EscorzoneraSuave y dulceRaíz comestible, cocida en platos saladosEuropa EscarabajoDulce y terrosoRaíz comestible, cocida en ensaladas, guisos y sopasEuropa EpazoteFuerte y característicoHierba aromática, se usa en la cocina latinoamericanaAmérica Central EnokidakeSuave y ligeramente dulceHongo comestible, cocido en sopas, guisos y otros platos saladosAsia EstragónAnisado y ligeramente picanteHierba aromática, se usa en la cocina francesaEuroasiático EndrinoAmargoPlanta silvestre, hojas en licores y conservas, frutos en la cocinaEuropa y Asia EnoteraSuavePlanta, hojas y raíces comestibles en ensaladas, guisos y sopasAmérica del Norte Con la letra E, levantamos el telón de nuestro escenario gastronómico. A continuación, te invitamos a disfrutar del espectáculo de frutas y verduras que se irá desvelando letra por letra. Bienvenido querido lector, seguramente estas buscando las frutas con e, haz llegado al lugar indicado para conocer sobre los nombres de frutas con la letra e al inicio de la palabra. Conoceremos una lista muy amplia sobre cada una de las frutas exótica o tropicales que comiencen por la E.Ademas agregamos un breve resumen sobre cada tipo de frutas que empiezan con la e, para conocer sus características y propiedades medicinalesCONTENIDO: En esta parte del post, te muestro una gran lista de frutas que comienzan con la letra e:Propiedades medicinales y características de las frutas por e:EscaramujoEs una de las frutas con e, también conocido con el nombre de “mosqueta” o “tapaculo” suelen florecer solo en épocas de verano y primavera, dando sus frutos a finales del verano o entrando al otoño.Propiedades Medicinales: Esta fruta tan interesante tiene como función prevenir los cálculos biliares y renales. También lo suelen usar para eliminar los parásitos ya sea en animales y personas.Propiedades Nutricionales: Este fruto contiene varias vitaminas A,D y E que aporta mucho a nuestro cuerpo. Otra cosa que podemos encontrar en esta deliciosa fruta es su aporte que sirve como antioxidante natural.Frutas con E en inglesAquí tienes un listado con las frutas que empiecen con E en ingles:BerenjenaLa baya del saúco¿Deseas saber mas nombres frutas en orden alfabético?Terminamos de aprender sobre las frutas con la letra E, si deseas saber mas… te invitamos a que sigas navegando en nuestro sitio, para que aprendas más sobre todas las frutas en orden alfabético con la inicial que quieras. Como por ejemplo; frutas con t, frutas con v, frutas con O, frutas con P, frutas con C, frutas con J, frutas con L, frutas con i, frutas con T, frutas con B, frutas con A, entre otras frutas con:[páginas orbital_cluster = "206249235" orden = "DESC"] Frutas con la letra L » Lista de Frutas Frutas con la letra V » Todas las frutas con V Frutas con G Frutas con la letra J » Lista de frutas con j Frutas con la letra Q » Todas las frutas que comienzan con q » Frutas que comienzan con la letra H Ideas de Nombres › Frutas › E En el fascinante mundo de las frutas, cada letra del abecedario nos revela una amplia variedad de sabores, colores y aromas. En esta ocasión, nos adentraremos a las frutas que comienzan con la letra «E» y descubriremos una selección de 50 frutas que comienzan con esta letra, cada una con su propio significado y características únicas. Desde exóticas frutas tropicales hasta hortalizas sorprendentes, nos embarcaremos en un viaje delicioso y nutritivo a través de las frutas que empiezan con «E». EnebroEl enebro es una fruta pequeña y oscura que crece en arbustos. Se utiliza para la producción de bebidas alcohólicas, como el gin.ElderberryLa baya de saúco es una fruta con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Se utiliza para hacer jarabes, jaleas y licores.EndrinaLa endrina es una fruta similar a la ciruela que se utiliza para hacer licores y mermeladas. También se le conoce como «cereza del pájaro».EugeniaLa eugenia es una fruta tropical de sabor dulce y aroma agradable. Se utiliza en la preparación de jugos, mermeladas y postres.EscarolaLa escarola es una hortaliza de hojas verdes y amargas que se utiliza en ensaladas y otros platos.EspinacaLa espinaca es una hoja verde rica en nutrientes, como hierro y vitamina C. Se consume fresca o cocida.EspinoEl espino es una fruta pequeña y redonda con propiedades medicinales. Se utiliza para tratar problemas cardíacos y mejorar la circulación.EspárragoEl espárrago es una verdura deliciosa y nutritiva que se utiliza en numerosas recetas. Es conocido por su contenido de fibra y vitaminas.Enebro comúnEl enebro común es una fruta utilizada para condimentar platos de carne y para hacer bebidas alcohólicas, como el gin.Enebro sabinoEl enebro sabino es una fruta utilizada en la producción de licores y aceites esenciales.EmbelesoEl embeleso es una fruta tropical originaria de América Central y del Sur. Tiene un sabor dulce y jugoso, similar al de la piña.EndibiaLa endibia es una hortaliza de hojas amargas que se utiliza en ensaladas y otros platos. Es rica en fibra y nutrientes.Endibia rojaLa endibia roja es una variedad de endibia con hojas de color rojo intenso. Se utiliza en ensaladas y platos gourmet.EnseteEl ensete es una fruta similar al plátano originaria de África. Se consume cocida y tiene un sabor similar al del plátano.EneldoEl eneldo es una planta aromática cuyas semillas se utilizan como especia. Tiene un sabor ligeramente anisado y se utiliza en la cocina mediterránea.EnnadiEl ennadi es una fruta exótica originaria de la India. Tiene un sabor dulce y se utiliza en la preparación de postres y bebidas.EscarabajueloEl escarabajuelo es una fruta pequeña y redonda de sabor ácido. Se utiliza para hacer mermeladas y jaleas.EscaramujoEl escaramujo es el fruto de la rosa silvestre. Es una pequeña baya roja y redonda que se utiliza para hacer mermeladas, jaleas y tés.Escarola rizadaLa escarola rizada es una variedad de escarola con hojas rizadas. Se utiliza en ensaladas y platos de verduras.EstragónEl estragón es una hierba aromática cuyas hojas se utilizan en la cocina para dar sabor a platos de carne, pescado y ensaladas.Espina de pescadoLa espina de pescado es una fruta exótica originaria de América del Sur. Tiene un sabor dulce y se utiliza en la preparación de jugos y postres.EspadánEl espadán es una fruta similar a la cereza, pero más grande y de sabor más ácido. Se utiliza en la preparación de licores y mermeladas.EspadínEl espadín es una fruta pequeña y redonda de sabor ácido. Se utiliza para hacer mermeladas y jaleas.Espárrago trigueroEl espárrago triguero es una variedad de espárrago silvestre muy apreciado por su sabor delicado. Se utiliza en la cocina gourmet.EsparragueraLa esparraguera es una planta que produce espárragos. Se utilizan los brotes tiernos como verdura en numerosas recetas.EspirulinaLa espirulina es un alga azul verdosa que se utiliza como suplemento alimenticio. Es rica en proteínas, vitaminas y minerales.EscarbajoEl escarbajo es una fruta tropical de sabor dulce y jugoso. Se consume fresco o se utiliza en la preparación de postres y bebidas.Escarbajo blancoEl escarbajo blanco es una variedad de escarbajo con una pulpa blanca y jugosa. Se utiliza en la preparación de jugos y postres.Escarbajo negroEl escarbajo negro es una variedad de escarbajo con una pulpa oscura y dulce. Se utiliza en la preparación de bebidas y postres.Estrella de marLa estrella de mar es una fruta tropical con forma de estrella. Tiene un sabor dulce y refrescante.Estrella de DavidLa estrella de David es una fruta exótica originaria de Asia. Tiene una forma similar a una estrella y un sabor agridulce.Estrella francesaLa estrella francesa es una fruta tropical de sabor dulce y jugoso. Se consume fresca o se utiliza en la preparación de postres y bebidas.Estrella fugazLa estrella fugaz es una fruta pequeña y redonda de sabor ácido. Se utiliza para hacer mermeladas y jaleas.Estrella rojaLa estrella roja es una fruta exótica de sabor dulce y jugoso. Se utiliza en la preparación de postres y bebidas.Estrella de mar moradaLa estrella de mar morada es una variedad de estrella de mar con una pulpa morada y dulce. Se utiliza en la preparación de jugos y postres.Estrella de mar verdeLa estrella de mar verde es una variedad de estrella de mar con una pulpa verde y refrescante. Se utiliza en la preparación de bebidas y postres.Estrella de mar amarillaLa estrella de mar amarilla es una variedad de estrella de mar con una pulpa amarilla y jugosa. Se utiliza en la preparación de jugos y postres.Estrella de mar naranjaLa estrella de mar naranja es una variedad de estrella de mar con una pulpa naranja y dulce. Se utiliza en la preparación de bebidas y postres.Estrella de mar blancaLa estrella de mar blanca es una variedad de estrella de mar con una pulpa blanca y refrescante. Se utiliza en la preparación de bebidas y postres.Estrella de mar negraLa estrella de mar negra es una variedad de estrella de mar con una pulpa oscura y dulce. Se utiliza en la preparación de bebidas y postres.Estrella de mar rosaLa estrella de mar rosa es una variedad de estrella de mar con una pulpa rosa y jugosa. Se utiliza en la preparación de jugos y postres.Estrella de mar azulLa estrella de mar azul es una variedad de estrella de mar con una pulpa azul y refrescante. Se utiliza en la preparación de bebidas y postres. Skip to content ¿Buscas frutas y verduras que empiecen con la letra E? En esta lista verás desde las más conocidas hasta algunas joyas menos populares, pero igual de interesantes. Cada entrada incluye una breve descripción para que aprendas un poco más sobre su sabor, uso y origen. Sin más, aquí tienes frutas y verduras que comienzan con la letra E. Relacionado: 42 Frutas y Verduras Con F También conocida como prunus spinosa, la endrina es una fruta pequeña, de color azul oscuro, con un sabor intensamente ácido.Se usa comúnmente para hacer pacharán, un licor tradicional español. Aunque no suele comerse cruda por su astringencia, es muy valorada en conservas y bebidas. El escaramujo es el fruto del rosal silvestre. Es pequeño, de color rojo o anaranjado, y muy rico en vitamina C.Se utiliza para hacer mermeladas, infusiones, y también como ingrediente en cosmética natural. El saúco o elderberry es una fruta pequeña y negra que crece en racimos.Muy usada en medicina natural, esta baya es rica en antioxidantes y vitamina C.Se suele consumir en jarabes, jaleas o zumos. A pesar de su nombre, esta fruta no tiene nada que ver con manzanas tradicionales ni con emúes.Es originaria de Australia y tiene un sabor amargo que se suaviza al madurar.Es rica en antioxidantes y ha sido utilizada en la medicina aborigen durante siglos. El ensete, también llamado “falso banano”, se cultiva principalmente en Etiopía.Aunque no se come su fruto, su tallo y rizoma se fermentan y se usan para hacer un alimento básico llamado kocho.Es vital para la seguridad alimentaria en algunas regiones africanas. Eugenia es un género de frutas tropicales que incluye especies como la pitanga o cereza de Surinam.Tienen sabores que van desde lo dulce a lo ácido, y su pulpa jugosa es ideal para jugos, mermeladas y helados. El eddoe es un tubérculo de la familia del taro.Tiene una textura firme y un sabor terroso que se adapta muy bien a guisos, sopas y frituras.Se cocina como la papa, pero con más carácter. La escarola es una variedad de endibia con hojas verdes rizadas.Su sabor ligeramente amargo la hace perfecta para ensaladas, especialmente en invierno.También se puede saltear o añadir a sopas para un toque especial. La espinaca es una verdura de hoja verde oscura, muy popular por su alto contenido en hierro, calcio y vitamina K.Se puede comer cruda en ensaladas, cocida en sopas o salteada con ajo.Es un ingrediente versátil y muy nutritivo. See also 22 Frutas y Verduras Con Y También conocida como “salsifí negro”, esta raíz comestible tiene una piel oscura y una pulpa blanca y cremosa.Tiene un sabor delicado, algo parecido a la alcachofa, y es ideal para hervir o preparar purés. La endibia es una verdura con hojas firmes y crujientes, de sabor ligeramente amargo.Es perfecta para ensaladas elegantes o como base para aperitivos con queso crema o salmón ahumado.También puede asarse al horno para suavizar su sabor. Aunque a veces se confunde con una cebolla pequeña, la chalota tiene un sabor más suave y dulce.Se usa mucho en la cocina francesa para salsas, aderezos y guarniciones.Su textura es perfecta para caramelizar. El ejote, también conocido como judía verde o poroto verde, es una vaina alargada y tierna.Es una verdura ligera, que se puede hervir, saltear o incorporar a sopas y guisos.Rico en fibra y vitaminas, es una opción saludable y deliciosa. Aunque técnicamente no es una fruta ni verdura, los erizos de mar comestibles tienen un valor nutricional alto y se consideran un manjar en la cocina marina.Se consumen sobre todo en sushi, tostadas o directamente en crudo con limón. Los espárragos, verdes o blancos, son brotes tiernos que crecen verticalmente.Tienen un sabor distintivo y se pueden cocinar a la plancha, hervir o asar.Son ricos en folato, fibra y vitamina A. El eneldo es una hierba aromática con hojas finas y alargadas.Se usa tanto fresco como seco para condimentar pescados, salsas, ensaladas y encurtidos.Tiene un sabor entre anisado y cítrico. Aunque no se usa comúnmente como alimento, algunas variedades de eucalipto tienen hojas que se pueden infusionar.En pequeñas dosis, se usan para dar aroma a bebidas o postres, especialmente en cocina experimental. Euterpe es el nombre del género de palmeras del que proviene el famoso fruto açai.Estas bayas oscuras y pequeñas se han hecho populares por sus propiedades antioxidantes.Se suelen consumir en batidos, bowls o como polvo deshidratado. A diferencia de la espinaca común, la espinaca Malabar tiene hojas más gruesas y carnosas.Crece en climas cálidos y tiene un sabor más terroso.Se puede usar en sopas, salteados o cruda en ensaladas tropicales. See also 25 Frutas y Verduras Con X Este fenómeno ocurre cuando el fruto del cacao se ve afectado por un hongo. Aunque no es comestible, se incluye en esta lista por curiosidad botánica, ya que tiene una forma muy peculiar.A veces se investiga por su uso potencial en biotecnología. El espino cerval de mar es un arbusto cuyas bayas anaranjadas son extremadamente ácidas pero nutritivas.Ricas en vitamina C, se usan para hacer jugos, jaleas y suplementos alimenticios. Las pequeñas bayas rojas del espino albar tienen un sabor entre dulce y ácido.Se consumen en infusiones o mermeladas, y también se valoran por sus beneficios cardiovasculares. El ergués es una baya nativa del sur de Chile y Argentina.Tiene un color morado oscuro, una textura suave, y un sabor dulce con notas de mora.Se utiliza en preparaciones artesanales como licores, postres o salsas. Algunas cápsulas secas de eucalipto se utilizan para dar sabor y aroma, especialmente en infusiones o destilados.Aunque no son frutas en el sentido convencional, tienen aplicaciones culinarias específicas. Este vegetal, también conocido como cardillo, tiene tallos comestibles con un sabor ligeramente amargo.Es típico de la cocina mediterránea y se puede consumir cocido o en conserva. El etrog es una fruta cítrica muy aromática que se utiliza principalmente en rituales religiosos judíos, aunque también se puede confitar.Su piel es gruesa, rugosa y su sabor es muy ácido.En cocina, se aprovecha su corteza para dulces y conservas. La pitanga es una fruta tropical pequeña y brillante, de color rojo o morado.Su sabor puede variar desde dulce hasta muy ácido, dependiendo de su madurez.Se usa en jugos, jaleas y helados. Aunque no es una fruta en sí, la flor del saúco se utiliza para hacer jarabes y bebidas refrescantes.Tiene un sabor floral suave y muy característico.También se emplea en infusiones y postres como gelatinas o tortas. Esta espinaca no está emparentada con la espinaca tradicional, pero se usa de forma muy parecida.Tiene hojas triangulares y carnosas, resistentes al calor, y es ideal para climas cálidos.Perfecta para salteados o como relleno en empanadas. See also 40 Frutas y Verduras Con C El eddo yam es una raíz parecida al taro, con un sabor más suave y textura más cremosa.Se debe cocinar antes de consumir y es muy popular en la cocina caribeña y africana.Se puede freír, hervir o hacer puré. Una variante de la escarola común, con hojas más rizadas y sabor ligeramente más amargo.Ideal para ensaladas otoñales, combina muy bien con quesos suaves y frutas secas.También se puede incorporar en sopas o platos gratinados. La rúcula es una hoja verde con sabor picante y distintivo.Se utiliza fresca en ensaladas, pizzas o como adorno de platos.Rica en antioxidantes, calcio y vitamina K. Este tipo de espárrago es más fino que el común y tiene un sabor más intenso.Muy apreciado en la cocina mediterránea, se consume a la plancha o como parte de tortillas, revueltos y arroces. El elote es el maíz tierno que se consume antes de que los granos estén completamente maduros.Muy popular en América Latina, se puede hervir, asar o preparar con condimentos como queso, mayonesa y chile en polvo.Es una delicia callejera muy querida. El eisbein rábano es una variedad europea que se cultiva principalmente en Alemania.Tiene un sabor fuerte y picante, ideal para acompañar embutidos o en ensaladas con vinagre. Algunas partes de esta planta acuática, como los tallos jóvenes, son comestibles y se usan en algunas culturas asiáticas.Se puede cocinar en sopas o salteados.Además, tiene propiedades purificadoras del agua. La endivia roja es una variedad con hojas color púrpura y vetas blancas.Tiene un sabor amargo pero agradable, y se puede consumir tanto cruda como asada.Ideal para añadir color y contraste a tus platos. Estas setas blancas y delgadas se usan ampliamente en la cocina asiática.Tienen una textura crujiente y un sabor suave, perfecto para sopas, ramen o salteados rápidos.Son ricas en antioxidantes y bajas en calorías. 14 Frutas Con R 20 Frutas Con E ¿Conoces otra fruta o verdura que comience con “E”? Déjamelo saber en los comentarios para que pueda incluirla en esta lista.