

¿POR QUÉ
COMER...?



ARÁNDANOS



Son bayas pequeñas, redondas de color azulado, similar a una pequeña uva, su sabor es dulce súper ácido se puede consumir directamente o en zumos, yogures, postres, salsas etc.

BENEFICIOS

- Rico en antocianina que es un poderoso antioxidante combate radicales libres.
- Los antioxidantes reparan el estrés que viene con la oxidación de las células.
- Protegen el corazón, con sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
- Reducen: colesterol, presión arterial y protegen del accidente cerebrovascular.
- Sus flavonoides potencian la memoria, el aprendizaje y la funciones cognitivas.

CURIOSIDADES

Si quieres mantener vivos tus recuerdos, hay que consumir regularmente arándanos, aumentan nuestra capacidad cerebral para recordar y aprender cosas.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
42

H.Carbono
6,1 gr

Proteínas
0,6 gr

Grasas
0,6 gr

Fibras
4,9 gr