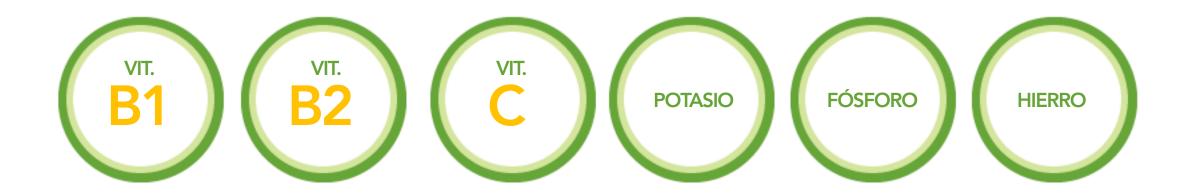






BROTES DE ALFALFA



Se comen crudos en ensaladas, tiernos, deliciosos y refrescantes, o cocidos, fáciles de preparar, salteados, en tortillas y variedad de platos. Estimulan la digestión, mejoran la mineralización ósea, es conveniente para las mujeres en la menopausia.

BENEFICIOS

- Tiene alto contenido del antioxidante Inositol, nos protege de cáncer.
- Tiene un 90% de agua, pocos carbohidratos y poca grasa, ayuda a adelgazar.
- El calcio y fósforo, ayuda a formar y reparar los huesos, evita la osteoporosis.
- La niacina y ácido fólico ayudan a metabolizar grasa, aportan energía y plenitud.
- El ácido fólico participa en el buen funcionamiento y desarrollo de las células.

CURIOSIDADES

Las semillas con más clorofila como el caso de la alfalfa, activa el metabolismo celular, aumenta defensas y la capacidad regeneradora de las células.

VALOR NUTRICIONAL 100 Gr Calorías 29

H.Carbono 3,8 gr

Proteínas

4 gr

Grasas 0,7 gr Fibras

2,5 gr