

¿POR QUÉ
COMER...?



BROTOS DE ALFALFA

VIT.
B1

VIT.
B2

VIT.
C

POTASIO

FÓSFORO

HIERRO

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