

¿POR QUÉ
COMER...?

BROTOS DE LOMBARDA



VIT.
C

VIT.
A

VIT.
B9

SELENIO

CALCIO

POTASIO

Está constituida por agua, hace gran aporte de fibra a nuestro cuerpo, contiene azufre y glutamina que son aminoácidos, favorece la producción de nuevos tejidos es bueno consumirlos también en temporada de resfríos y problemas respiratorios.

BENEFICIOS

- Contiene fibra que ayuda a solucionar problemas de estreñimiento.
- Es rica en potasio y bajo en sodio, ayuda a combatir la hipertensión.
- Por sus compuestos azufrados es Antibacterial, nos protege de virus y hongos.
- Alimento apropiado, alivia afecciones respiratorias, catarros y bronquitis.
- Tienen aminoácidos, ayudan a regenerar tejidos y evitar pérdida de masa muscular.

CURIOSIDADES

Por su gran aporte de minerales, vitaminas y otros nutrientes en la esta hortaliza era considerada el médico de los pobres en la edad media.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
78

H.Carbono
1,5 gr

Proteínas
4,9 gr

Grasas
4,8 gr

Fibras
4,5 gr