

¿POR QUÉ
COMER...?



BROTOS DE RÁBANO

VIT.
C

VIT.
B1

VIT.
B2

POTASIO

SODIO

MAGNESIO

Antioxidante poderoso para combatir los radicales libres y el envejecimiento celular. Aporta vistosidad a las ensaladas, contiene Glucosinolato, le confiere el sabor entre amargo y picante, es diurético e hipocalórico, aliado en dietas adelgazantes.

BENEFICIOS

- Alto contenido vitamina C, protege de radicales libres y envejecimiento celular.
- facilita la absorción de hierro y mantiene en buen estado piel y mucosas.
- Tiene Glucosinolato y otros antioxidantes que le aportan el sabor amargo.
- Es un estimulante gástrico, ayuda a salivar más y a la producción de bilis.
- Es diurético, depurativo y desintoxicante del hígado y riñones.

CURIOSIDADES

En Egipto se usaba esta verdura, junto a la cebolla y ajo para que no se cansaran ni enferman los constructores de las pirámides, es revitalizante.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
55

H.Carbono
4,5 gr

Proteínas
4,1 gr

Grasas
2,3 gr

Fibras
0,5 gr