

¿POR QUÉ
COMER...?

CALABACÍN REDONDO



VIT.
B1

VIT.
B2

VIT.
C

HIERRO

CALCIO

YODO

Este tipo de calabacín se cultiva en España en Almería y otras regiones, su piel es mucho más gruesa y dura, atributo que lo hace especial para prepararlos rellenos, su sabor y textura no son muy diferentes del calabacín normal.

BENEFICIOS

- Gracias a su contenido de fósforo, ayuda a mejorar la salud cerebral.
- Remedio eficaz para combatir celulitis, porque evita la retención de líquidos.
- Es depurativo, elimina las toxinas de la piel, evita el acné.
- El potasio reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular y cerebrovascular.
- Las vitaminas A y C combaten resequedad del pelo, lo mantienen hidratado y sano.

CURIOSIDADES

Para evitar la hinchazón y las bolsas debajo de los ojos, poner una rodaja de calabacín sobre los ojos.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
23,2

H.Carbono
2 gr

Proteínas
1,9 gr

Grasas
0,5 gr

Fibras
1,6 gr