

¿POR QUÉ COMER...?

CALABAZA



Verdura de forma redonda o alargada, y de diferentes tamaños según la variedad. Cuando está cruda es de textura muy dura y firme, por lo tanto siempre hay que cocerla para poder comerla, carne anaranjado, sabor dulzón.

BENEFICIOS

- Su fibra contiene pectinas, con capacidad de retener agua y glucosa.
- Favorece el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.
- Prevenir y tratar la diabetes, retiene glucosa y la arrastra por el intestino.
- Su contenido de carotenos y vitamina A, ayudan a proteger la piel y la visión.
- Los carotenos tienen efectos antioxidantes, ósea que son anticancerígenos.

CURIOSIDADES

Se usa en gran variedad de platos, salados o dulces como, tartas, zumos, postres, las semillas de calabaza también son consumibles.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
28,4

H.Carbono
4,6 gr

Proteínas
1,1 gr

Grasas
0,1 gr

Fibras
2,2 gr