

¿POR QUÉ COMER...?

CALÇOTS



VIT.
C

VIT.
B3

VIT.
B9

HIERRO

CALCIO

POTASIO

Es así como se llama en algunas partes de Cataluña a la forma como se cultiva la cebolla blanca, que van amontonando tierra a su alrededor de sus brotes, con el fin de que esta siga desarrollando su tallo blanco.

BENEFICIOS

- Ayuda a reponer la pérdida de sangre y regenera los glóbulos rojos.
- Las Antocianinas son antioxidantes y nos ayudan a la prevención contra el cáncer.
- Es diurética, ayuda a la eliminación de líquidos y toxinas del organismo.
- Fortalece el sistema inmunitario, nos hace resistentes a las enfermedades.
- Activa con eficiencia la función de los riñones y ayuda a eliminar líquidos.

CURIOSIDADES

Se celebra una gran fiesta en las tierras Catalanas alrededor de este producto, son ampliamente reconocidas las calsots de Valls, con indicación geográfica protegida.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
43

H.Carbono
7,1 gr

Proteínas
1,3 gr

Grasas
0,2 gr

Fibras
2,1 gr