

¿POR QUÉ COMER...?

CANÓNIGOS



VIT.

A

VIT.

C

VIT.

B2

CALCIO

FÓSFORO

POTASIO

Los canónigos utilizados en ensaladas, sus hojas pequeñas de color verde intenso brillante, textura crujiente aportan vistosidad y armonía a las ensaladas y un sabor ligeramente parecido al de las nueces, con un pequeño toque de acidez.

BENEFICIOS

- -Son digestivos y depurativos a la vez, ayuda problemas renales y limpia la sangre.
- Mejora la visión y ayuda a aliviar las anemias por su contenido de hierro.
- Fortalece los huesos, cabello, piel, uñas y dientes en general.
- Contiene vitaminas C, A, E con efectos antioxidantes, combaten radicales libres.
- El ácido fólico, actúa como protector celular, fija el hierro en la sangre.

CURIOSIDADES

Tiene acción sobre el sistema nervioso central, su nombre deriva del hecho que las consumían los clérigos para aquietar su ansiedad sexual.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías

21

H.Carbono

0,7 gr

Proteínas

2 gr

Grasas

0,4 gr

Fibras

2,4 gr