

¿POR QUÉ
COMER...?

CEBOLLA AMARILLA



VIT.
B1

VIT.
B2

VIT.
B3

MAGNESIO

CALCIO

POTASIO

Es una de las más utilizadas en la cocina, por su sabor fuerte y contundente, es muy versátil, sirve para todo uso, pero cruda es un poco picante y su olor fuerte, se encuentran pequeñas y grandes, su piel es delgada como papel.

BENEFICIOS

- Ayuda a reducir el colesterol en la sangre y a evitar la formación de coágulos.
- La Quercetina, favorece la circulación sanguínea, previene trombosis.
- Retrasa el envejecimiento de las venas y de las arterias.
- Tiene propiedades antianémicas gracias a que tiene hierro, fósforo y vitamina E.
- Rica en vitaminas A y C, ideal para aliviar enfermedades respiratorias.

CURIOSIDADES

Para usar en ensalada, cortar en rodajas y pasarla unos segundos por agua caliente, pierde el picor y el olor fuerte, lo malo es que no queda crujiente.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
31,8

H.Carbono
5,3 gr

Proteínas
1,2 gr

Grasas
0,3 gr

Fibras
1,8 gr