

¿POR QUÉ
COMER...?



CEBOLLA DULCE



Esta cebolla tiene muy bajo contenido de ácido pirúvico, el responsable de que la cebolla nos haga llorar, su forma es redondeada y achatada su piel es fina como el papel, de sabor suave, dulce y fresco, es crujiente, buena para comer en crudo.

BENEFICIOS

- Es antiasmático y antiinflamatorio, gracias a sus componentes azufrados.
- La cebolla es un antiséptico natural, ayuda a disminuir la inflamación renal.
- Regula el azúcar en sangre, Protege contra diabetes y enfermedades cardiacas.
- Alivia enfermedades infecciosas como: tifus, cólera y pestes.
- Ayuda a aliviar los dolores y a la cicatrización de heridas.

CURIOSIDADES

Para caramelizar, por su sabor suave, poner a pochar la cebolla con un poquito de mantequilla, añadir miel al gusto, puede aderezar con orégano y sal.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
31,8

H.Carbono
5,3 gr

Proteínas
1,2 gr

Grasas
0,3 gr

Fibras
1,8 gr