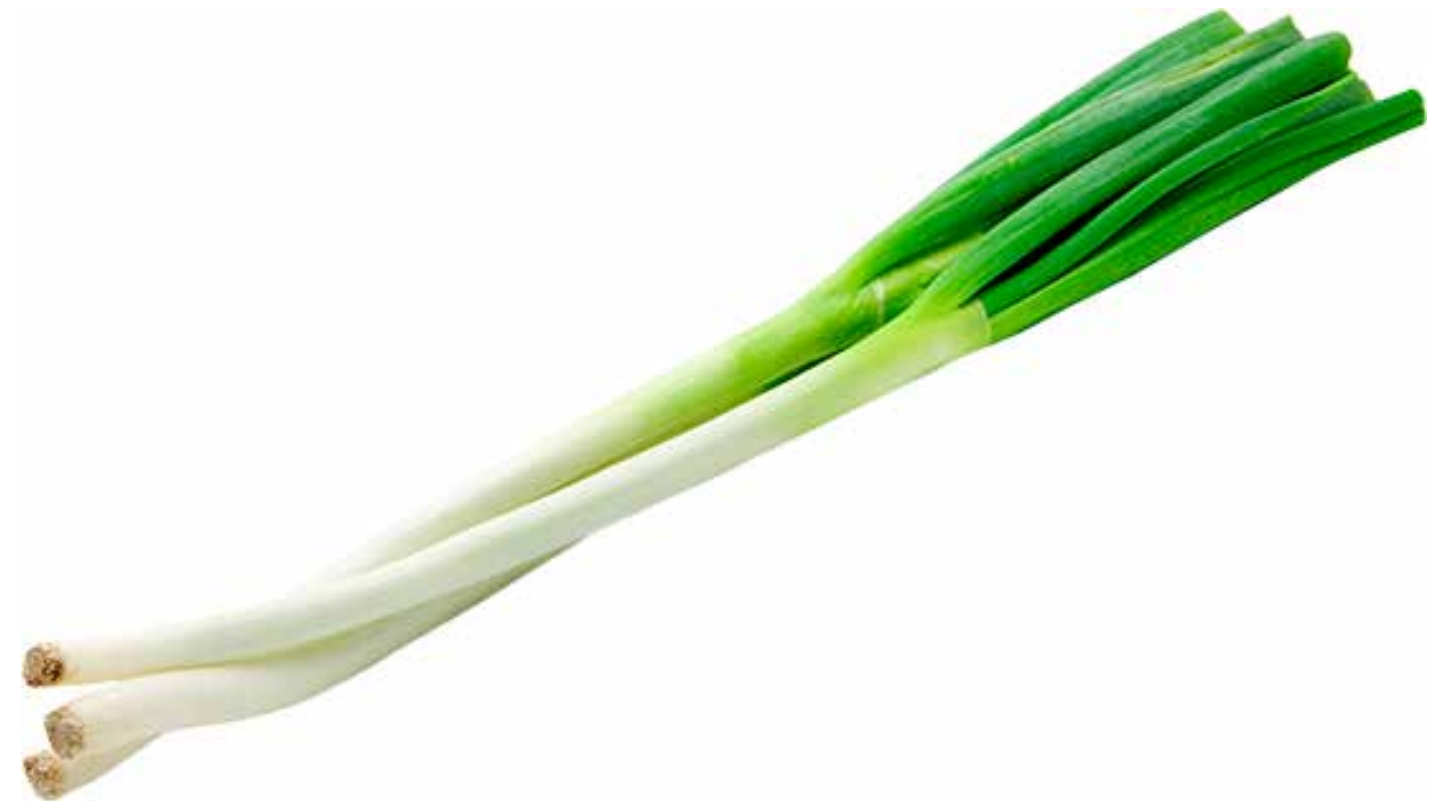


¿POR QUÉ COMER...?

CEBOLLA JUNCA



VIT.
B6

VIT.
C

VIT.
E

MAGNESIO

FÓSFORO

POTASIO

Es una cebolla larga, similar al puerro, pero sus capas son más finas, de textura firme, jugosa, sabor suave e intenso a la vez, su sabor es único e incomparable, sus tallos verdes, cilíndricos, de pueden comer también, intensifican el sabor de las comidas.

BENEFICIOS

- El potasio interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.
- Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos.
- Participa en la síntesis del material genético y en la formación de anticuerpos.
- Vitamina C participa en formar de colágeno, para huesos, cartílagos, encías y piel.
- Los flavonoides y compuestos azufrados, protegen contra los radicales libres.

CURIOSIDADES

Para los cólicos o dolor de estómago, el remedio es beber infusión de cebolla, ayuda a sacar el frío del estómago y lo desinflama, calmando el dolor.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
25,5

H.Carbono
5,3 gr

Proteínas
1,2 gr

Grasas
0,3 gr

Fibras
1,8 gr