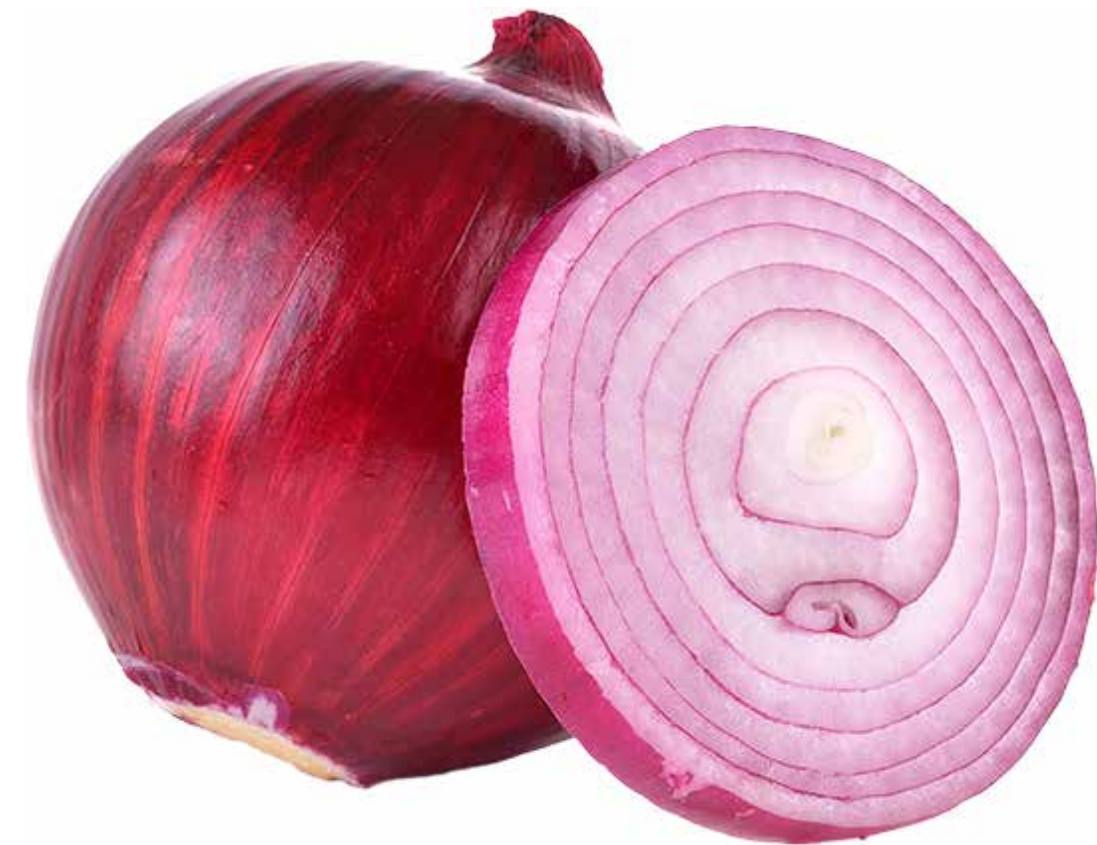


¿POR QUÉ COMER...?



CEBOLLA ROJA



Es un poco más áspera, picante y fuerte, tiene muchas propiedades tanto gustativas como para la salud, su piel totalmente roja, y su carne blanca con bordes rojos, color llamativo, vistoso y brillante, textura crujiente, está bien para consumir en crudo.

BENEFICIOS

- El magnesio ayuda a mejorar el funcionamiento del sistema nerviosos y muscular.
- Por ser bajo en calorías y alto en fibra ayuda en dietas de adelgazamiento.
- Por el contenido de fibra, mejora el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.
- Los folatos, ayudan al crecimiento y desarrollo del feto en el embarazo.
- Es Anticancerígena, gracias a su contenido de azufre, flavonoides y vitaminas A y C.

CURIOSIDADES

Alivia los bronquios o tos fuerte: poner rodajas de cebolla en un plato, rociarla con panela o miel, dejar al sereno de la noche y tomar zumo de esta cebolla.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
31,8

H.Carbono
5,3 gr

Proteínas
1,2 gr

Grasas
0,3 gr

Fibras
1,8 gr