

¿POR QUÉ
COMER...?

CEBOLLETA BLANCA



VIT.
B3

VIT.
B9

VIT.
C

FÓSFORO

SODIO

POTASIO

Su parte blanca es semi redondeada, brillante y crujiente, tiene parte alargada de donde se desprenden los tallos verdes, estos se pueden utilizar e intensifican el sabor de las comidas, su sabor es suave, jugoso y más rico que la cebolla normal.

BENEFICIOS

- Actúa como Cardioprotector, la enzima alianza y los sulfuros adelgazan la sangre.
- Es antidiabética, gracias a que contiene glucoquinina, reduce el nivel de azúcar en
- Estimula, la segregación de jugo pancreático, elimina los tóxicos de los azúcares.
- Contiene quinina, estimulador del hígado, páncreas, vesícula y el estómago.
- Activa secreción de jugos gástricos, que protegen la flora intestinal.

CURIOSIDADES

Para conservarlas más tiempo, cortarles la raíz, poner en una bolsa de malla, para que corra el aire y guardar en el cajón de las verduras del frigorífico.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
31,8

H.Carbono
5,3 gr

Proteínas
1,2 gr

Grasas
0,3 gr

Fibras
1,8 gr