

¿POR QUÉ
COMER...?

CEBOLLETA MORADA



VIT.

A

VIT.

C

VIT.

B2

POTASIO

CALCIO

MAGNESIO

La cebolla morada es más rica en antioxidantes porque contiene Antocianinas, pigmento responsable de su color rojo o morado, su sabor es un poquito más concentrado y su piel menos fina, pero da un gusto exquisito a las comidas.

BENEFICIOS

- Las Antocianinas son antioxidantes y nos ayudan a la prevención contra el cáncer.
- Ayuda a preservar y mejorar la memoria, buena para estudiantes y personas mayores.
- gracias a sus antioxidantes, retardan el envejecimiento celular.
- Tiene mayor cantidad de Quercetina, previene tumores malignos.
- Regula el colesterol en la sangre y mejora la circulación sanguínea.

CURIOSIDADES

Ideal para diabéticos, La cebolla morada tiene efecto hipoglucemiante, estimula el páncreas a descomponer las grasas, proteínas y carbohidratos.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías

38

H.Carbono

8,6 gr

Proteínas

1,2 gr

Grasas

0,2 gr

Fibras

1,8 gr