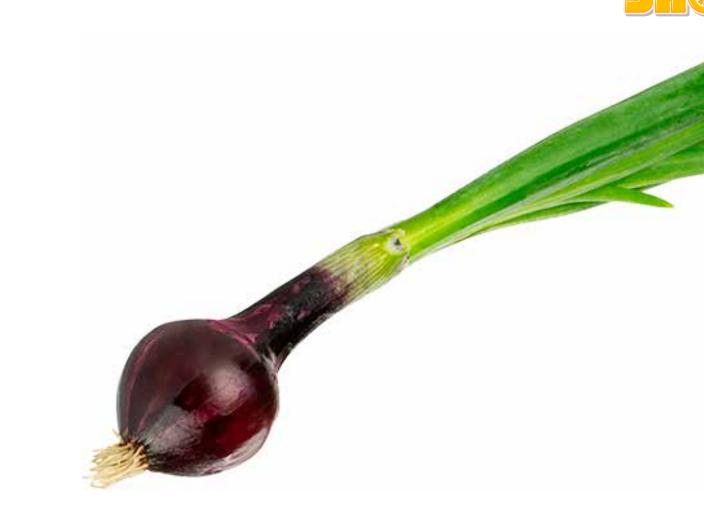


## CEBOLLETA MORADA





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