

¿POR QUÉ COMER...?

CEBOLLINO



VIT.
B1

VIT.
B2

VIT.
C

FÓSFORO

POTASIO

HIERRO

Es un bulbo, a diferencia de la cebolla y el ajo, no tiene un sabor fuerte, su tallo es fino de color verde intenso y es este el que se utiliza para mejorar el sabor de los alimentos y decorar los platos.

BENEFICIOS

- Sus antioxidantes, inhiben enzimas en las células del hígado, reducen colesterol.
- Tiene propiedades antibacterianas, elimina, virus, hongos y bacterias.
- Mejora la circulación, disminuye presión arterial, evita formación de coágulos.
- Contiene vitamina C, junto a otros antioxidantes protegen del cáncer de pulmón.
- Tiene vitamina K, ayuda a fortalecer huesos, evita daños neuronales al cerebro.

CURIOSIDADES

Ricos en Ácido Fólico compuesto necesario para síntesis del ADN y en la división celular, previene defectos en el tubo neuronal del recién nacido.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
25

H.Carbono
1,9 gr

Proteínas
3 gr

Grasas
0,5 gr

Fibras
2,3 gr