

¿POR QUÉ
COMER...?

CHAMPIÑÓN BLANCO



VIT.
B1

VIT.
B3

VIT.
B9

CALCIO

MAGNESIO

YODO

Formado por dos partes, el sombrero; con forma de globo, lo cubre una membrana blanca debajo de él hay laminillas carnosas. El pie, cilíndrico y fibroso, se separa con facilidad del sombrero. Cambian desde el blanco al negro según su edad, carne blanca, firme, suave olor.

BENEFICIOS

- Es muy buen aliado en dietas adelgazantes por su bajo contenido calórico.
- Tiene gran cantidad de antioxidantes, lo que nos protege de radicales libres.
- Tiene efectos Hepatoprotectora, previene trastornos del hígado y la vesícula.
- Es diurético, evita retención de líquidos y ayuda a eliminar toxinas.
- Contribuye a regular el tránsito intestinal evitando el estreñimiento.

CURIOSIDADES

Es muy versátil se usa como acompañante o como plato principal en cremas, sopas, usualmente se usa cocido pero se puede usar crudo en ensaladas.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
33,6

H.Carbono
0,5 gr

Proteínas
4,3 gr

Grasas
1,2 gr

Fibras
1,9 gr