

¿POR QUÉ
COMER...?

CHAMPIÑÓN PORTOBELLO



VIT.
B3

VIT.
B9

VIT.
C

MAGNESIO

CALCIO

POTASIO

Está ganando popularidad a nivel mundial como súper alimento por su gran contenido de nutrientes y por su delicioso sabor dulce, sombrero color marrón pálido pero su carne blanca, suave, firme y tersa, se limpian fácilmente con una toalla húmeda.

BENEFICIOS

- Regula los niveles de azúcar en la sangre y mejora cabello, uñas y piel.
- El selenio estimula la formación de células T, combaten las células cancerosas.
- Es anti tumoral, tiene antioxidantes que no tienen las frutas, ni las verduras.
- El selenio y vitamina D ayudan a reparar el ADN evitando que sufra mutaciones.
- El selenio es necesario para el buen funcionamiento de la tiroides.

CURIOSIDADES

Cuando compre los champiñones póngalos en una bolsa de papel dentro del refrigerador, así se mantendrán protegidos y frescos por más tiempo.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
26

H.Carbono
5 gr

Proteínas
3 gr

Grasas
0 gr

Fibras
1 gr