

¿POR QUÉ COMER...?

CHIRIVÍA



VIT.
B2

VIT.
B6

VIT.
K

POTASIO

CALCIO

MAGNESIO

Hortaliza de poca importancia comercial, similar a las zanahorias, un poquito más gruesas, blanco amarillento, necesita heladas para poder desarrollarse. Usualmente se consume cocida, tiene un ligero sabor anisado.

BENEFICIOS

- Tiene ácido fólico, necesario para el desarrollo neuronal del bebé.
- Por ser bajo en calorías, es ideal para dietas adelgazantes.
- Es de gran ayuda en casos de gota, hipertensión, retención de líquidos.
- Se utiliza para combatir el dolor del reuma, y dolencias pulmonares leves.
- ayuda al aparato digestivo, alivia las digestiones pesadas.

CURIOSIDADES

Crece abundantemente en regiones frías o heladas, por eso su consumo ha estado relegado a la población pobre del norte de Europa.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
75

H.Carbono
19 gr

Proteínas
1,2 gr

Grasas
0,2 gr

Fibras
4,9 gr