

¿POR QUÉ
COMER...?

CIRUELA CLAUDIA



VIT.
C

VIT.
B5

VIT.
E

MAGNESIO

CALCIO

POTASIO

Ciruela Claudia, una fruta verde pálido, piel fina y opaca, más pequeña que las otras variedades, es bastante carnosa, con una pequeña semilla, su sabor es dulce, agradable y característico, es muy apetecida.

BENEFICIOS

- Tiene propiedades laxantes, esenciales para limpiar nuestro organismo.
- La pectina, fructosa y azufre la hacen un remedio natural para el estreñimiento.
- Por su aporte de hierro, son un remedio ideal para quienes sufren de anemia.
- Las vitaminas E, A y los pigmentos betacarotenos ayudan a prevenir las arrugas.
- La vitamina A sumada a los efectos de la vitamina B conservan la mente joven.

CURIOSIDADES

Esta deliciosa fruta recibe su nombre en honor a la Reina Claudia de Francia.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
46

H.Carbono
9,9 gr

Proteínas
0,7 gr

Grasas
0,3 gr

Fibras
1,4 gr