

¿POR QUÉ
COMER...?



CIRUELA NEGRA



Las encontramos más grandes que otras ciruelas, piel es delgada, rojo oscuro casi negra con tono azulado, tiende a ser la más dulce de todas, muy jugosa y su carne es amarillo negruzco con una semilla en su interior son las más adecuadas para cocer.

BENEFICIOS

- Los antioxidantes protegen el organismo de los ataques de los radicales libres.
- -Es laxante debido al sorbitol y otras sustancias que estimulan los músculos del colon.
- Reduce el nivel colesterol en la sangre, evitando la aterosclerosis.
- Útil en dietas para adelgazar, reduce velocidad de absorción de carbohidratos.
- Posee efecto diurético, útil en caso de hiperuricemia o gota.

CURIOSIDADES

Si de comer sano se trata, una sabrosa y deliciosa ensalada de pasta con tiras de pollo asado o a la plancha y trocitos de ciruela.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

