

¿POR QUÉ
COMER...?

CIRUELA ROJA



VIT.
B1

VIT.
C

VIT.
A

CALCIO

POTASIO

HIERRO

Fruto de forma ovoide, piel fina, rojo intenso brillante, apetitoso a la vista, carne amarilla, lleva una semilla grande en el centro, consistencia firme, jugosa, más dulce que las amarillas aunque a veces tienen también un ligero toque ácido.

BENEFICIOS

- Contiene hidratos de carbono como el sorbitol con leve acción laxante.
- Vitamina E interviene en estabilidad de las células sanguíneas y la fertilidad.
- El beta caroteno se transforma en vitamina A conforme el organismo lo necesite.
- La vitamina A es necesaria para la visión, la piel, el cabello, las mucosas.
- Fortalece los huesos y ayuda al buen funcionamiento del sistema inmune.

CURIOSIDADES

Los japoneses la llaman, la fruta de la prosperidad, por ser el primer árbol en florecer después del invierno, significa renacimiento y alegría.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
46

H.Carbono
11,4 gr

Proteínas
0,7 gr

Grasas
0,3 gr

Fibras
1,4 gr