

¿POR QUÉ
COMER...?



CIRUELA ROSE

VIT.

A

VIT.

E

VIT.

K1

MAGNESIO

ZINC

COBRE

Fruta carne amarilla, jugosa, dulce suave, armónico y equilibrado lo que la hace superior a las demás ciruelas, piel delgada con tonos cromáticos que van desde un amarillo intenso hasta las tonalidades rosa,, lleva una pequeña semilla en su interior.

BENEFICIOS

- Ayuda a cuidar el cerebro, agudiza nuestra percepción y mejora los nervios.
- Los antioxidantes mantienen jóvenes los órganos internos y externamente.
- Contiene mucho potasio y poco sodio, ideal para reducir líquidos y bajar de peso.
- Gracias a la vitamina A, mejora la visión, y nos mantiene de ánimo vigilante.
- Ayuda al intestino, en estreñimiento o irritación, un remedio con ciruela ayuda.

CURIOSIDADES

Mermelada de ciruelas; poner en una olla varias ciruelas con jugo de limón y azúcar, cocer a fuego lento, triturarlas y a disfrutarla con tostadas.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías

48

H.Carbono

10,9 gr

Proteínas

0,6 gr

Grasas

0,3 gr

Fibras

1,7 gr