

¿POR QUÉ
COMER...?

COLIFLOR



VIT.
C

VIT.
B9

VIT.
B6

POTASIO

MAGNESIO

CALCIO

Vegetal de la familia de las coles en forma de gran flor, pueden ser blanca cuando las hojas la protegen del sol; verde, si recibe sol y desarrolla la clorofila o morada cuando contiene pigmentos antioxidantes llamados antocianinas.

BENEFICIOS

- Su contenido de fibra colabora con la regulación del tránsito intestinal.
- La fibra ayuda a prevenir inflamaciones intestinales y mejora la digestión.
- Tiene Glucosinolato y otros antioxidantes, detienen las células cancerígenas.
- La colina sustancia necesaria para que el hígado expulse la grasa.
- La Colina también es importante para el desarrollo de las células cerebrales.

CURIOSIDADES

Es un alimento ideal para sustituir en nuestras recetas, el arroz, pasta, patatas, harinas etc., por la coliflor que es menos calórico y nos ayuda a bajar de peso.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
27,5

H.Carbono
2,4 gr

Proteínas
2,4 gr

Grasas
0,3 gr

Fibras
2,9 gr