

¿POR QUÉ COMER...?

COLINABO



VIT.

C

VIT.

A

VIT.

B9

FÓSFORO

CALCIO

POTASIO

Híbrido, cruce entre col salvaje y nabo. Raíz más grande que el nabo, son morado o blanco, con hojas hacia afuera y un bulbo redondo, carnoso, y comestible, cruda es la mejor forma de comerla, es algo dulce, se puede freír, guisar, saltear, hornear, etc.

BENEFICIOS

- Tienen cantidad significativa de antioxidantes con propiedades anticancerígenas.
- Vitamina C, Fortalece las defensas, protege de daños por los radicales libres.
- Hierro y la vitamina C, ayudan a formar colágeno y la hormona tiroidea tiroxina.
- Ayudan a sanar las heridas y protegen el organismo de infecciones.
- Promueven huesos, dientes, encías y vasos sanguíneos saludables.

CURIOSIDADES

Estudios en EE UU, a hombres y mujeres demostró, que el ingerir verduras como colinabo disminuye el cáncer colorrectal con menos tumores en las mujeres.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías

27

H.Carbono

6.2 gr

Proteínas

1,7 gr

Grasas

0,1 gr

Fibras

3,6 gr