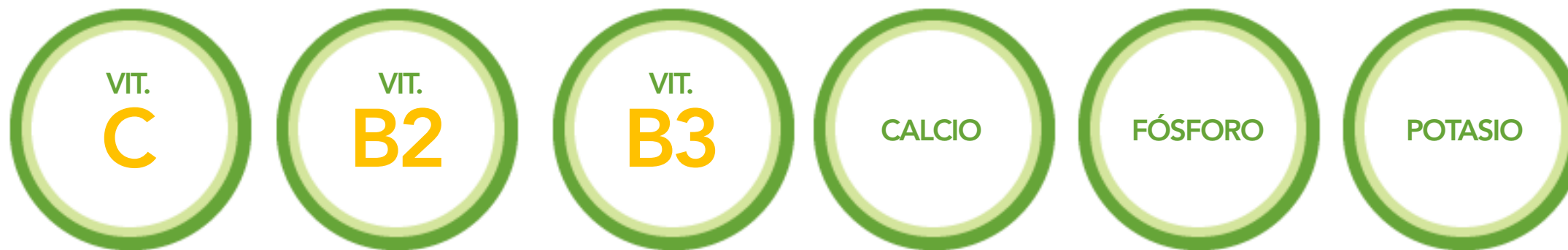


¿POR QUÉ COMER...?

ENDIVIAS



Hortaliza en forma de cogollos firmes, apretados y alargados se encuentra en color blanco y puntas verdosas o en color rojo berenjena y blanco es similar a la lechuga, sabor un poco amargo.

BENEFICIOS

- Lactucina y Cumarina dan el toque amargo a endivias, pero son antiinflamatorios.
- Alivia los síntomas de enfermedades como artritis y gota.
- Apto para diabéticos gracias a que regula el nivel de azúcar en la sangre.
- Reduce los niveles de colesterol, evita enfermedades cardiovasculares.
- Estimula el intestino, ejerce acción prebiótica en el sistema digestivo.

CURIOSIDADES

Para que las hojas de las endivias no se tornen amarillentas o no se oxiden rápidamente se pueden pintar con un poco de zumo de limón, ayuda a conservarlas mejor.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

