

¿POR QUÉ
COMER...?

ESPÁRRAGOS



VIT.

A

VIT.

C

VIT.

B9

CALCIO

YODO

POTASIO

Brote tierno, el espárrago blanco que crece bajo tierra, sin recibir luz solar, de ahí su color. El espárrago triguero verde, crece con luz solar, tiene más cantidad de folatos y vitamina C que los blancos.

BENEFICIOS

- Alternativa natural para la limpieza de la sangre, por su propiedad diurética.
- Es saciante por la fibra, reduce el apetito y ayuda a perder peso.
- Alimento adecuado para embarazadas por su alto contenido de folatos.
- Folatos, se encarga de garantizar, correcto desarrollo del tubo neural del feto.
- Por su gran cantidad de vitaminas y minerales fortalece el sistema inmune.

CURIOSIDADES

Se usa en variedad de alternativas: salteado cocido, al vapor, ensaladas, a la plancha, a la brasa o incluirlo en tortilla, canapés o como guarnición.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías

20,9

H.Carbono

2 gr

Proteínas

2,3 gr

Grasas

0,2 gr

Fibras

1,3 gr