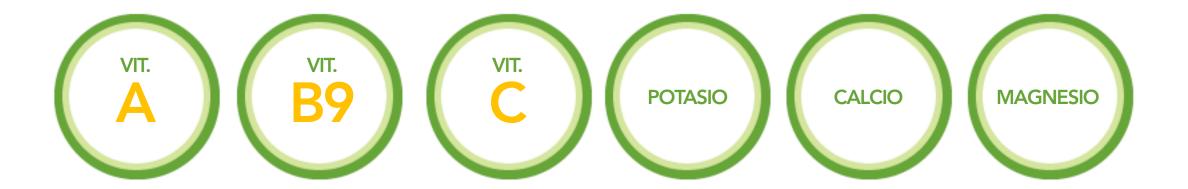






## ESPINACAS



La espinaca tradicional de hoja ancha, tallo delgado y largo es resistente a los cambios climáticos. La espinaca baby tiene la hoja más pequeña, brillosa de verde intenso, textura tierna, sabor más suave y agradable.

## **BENEFICIOS**

- Rica en fitonutrientes antioxidantes que nos protegen del daño celular.
- Promueve el transporte y depósito de oxígeno en los tejidos.
- Aumenta la fuerza muscular promoviendo la energía y vitalidad.
- Evita malformaciones congénitas del feto, durante el embarazo por el ácido fólico.
- Gracias a la fibra favorece el tránsito intestinal, regula la presión arterial.

## **CURIOSIDADES**

Zumo de espinacas: un vaso de leche un buen puñado de espinacas, batir en licuadora, endulzar con leche condensada al gusto, es muy nutritivo y delicioso.

VALOR NUTRICIONAL 100 Gr Calorías 20,7

H.Carbono 0,6 gr Proteínas 2,6 gr Grasas 0,3 gr Fibras

2,6 gr