

¿POR QUÉ COMER...?

ESPINACAS



VIT.

A

VIT.

B9

VIT.

C

POTASIO

CALCIO

MAGNESIO

La espinaca tradicional de hoja ancha, tallo delgado y largo es resistente a los cambios climáticos. La espinaca baby tiene la hoja más pequeña, brillante 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