

¿POR QUÉ COMER...?

GRANADA



VIT.
B9

VIT.
A

VIT.
B1

POTASIO

CALCIO

SODIO

Fruta de piel gruesa, redonda y brillante, rojo intenso, su pulpa está formada por pequeñas burbujas que contienen zumo, de delicioso sabor y una pequeña semilla dentro, es muy bonita para decorar plato.

BENEFICIOS

- Rica en polifenoles, de gran poder antioxidante, es antiséptica y antiinflamatorio.
- Entre sus beneficios tenemos una mejor salud bucal, cutánea y cardiovascular.
- El zumo de granada mejora la calidad del espermatozoides y la disfunción eréctil.
- Sus compuestos bioactivos, son preventivos para evitar algunos tipos de cáncer.
- Efectos positivos para aliviar el asma, fiebre y enfermedades cardiovasculares.

CURIOSIDADES

Como tratamiento de belleza, el aceite extraído de las semillas de la granada tiene acción protectora de los radicales libres, retrasando el envejecimiento

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
77,5

H.Carbono
16,1 gr

Proteínas
0,7 gr

Grasas
0,6 gr

Fibras
2,3 gr