

¿POR QUÉ COMER...?

GRELOS



VIT.
B9

VIT.
A

VIT.
C

YODO

CALCIO

POTASIO

Una verdura que procede del nabo, hojas y tallos tiernos, aparecen en la planta antes de florecer, sabor agradable, ligeramente amargo y con toque picante. Se consume cuando está tierno.

BENEFICIOS

- Gran cantidad de fibra, previenen estreñimiento, obesidad, cáncer colorrectal.
- Ricos en vitamina A y C, antioxidantes, combate radicales libres.
- Vitamina B9, necesaria para buena renovación de glóbulos rojos y prevenir anemia.
- Vitamina E, refuerza, sistema inmune, nervioso, cardiovascular y la fertilidad.
- La vitamina K interviene en la formación de hemoglobina, es anti anemia.

CURIOSIDADES

Para utilizar los grelos en ensaladas crudas es necesario escaldarlos unos 3 minutos, enfriarlos de inmediato para elaborar unas creativas y nutritivas ensaladas.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
20,8

H.Carbono
0,1 gr

Proteínas
2,7 gr

Grasas
0,2 gr

Fibras
3,9 gr