

# ¿POR QUÉ COMER...?



## GROSELLAS



Son similar a las uvas pero más pequeñas, su color debe ser intenso, brillante y estar firme, este es su momento ideal para ser consumidas. Las hay rojas, negras y blancas es una fruta deliciosa de sabor ácido.

### BENEFICIOS

- Nos ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo, por su contenido de potasio.
- Tiene fósforo y vitaminas del grupo B, ayudan a mantener las funciones cerebrales.
- El calcio y el fósforo ayudan a la formación de huesos fuertes.
- El potasio y el magnesio ayudan a la relajación de los músculos.
- Vitaminas A,C y E Junto al selenio y Zinc, protegen de toxinas y envejecimiento.

### CURIOSIDADES

La grosella por su gran belleza y colorido aportará a tus platos la decoración y presentación ideal para lucirte, por tu buen gusto ante tus invitados.

VALOR  
NUTRICIONAL  
100 Gr

Calorías  
**44**

H.Carbono  
**10,2 gr**

Proteínas  
**0,9 gr**

Grasas  
**0,6 gr**

Fibras  
**4,3 gr**