

¿POR QUÉ  
COMER...?

# ACELGA ROJA



Es una hortaliza de gran belleza cromática, su tallo es de color rojo similar a la remolacha es alargada de hojas anchas y rizadas con pequeños manchas de colores como blanco, rojizo y varias tonalidades de verde su sabor es un poco salino.

## BENEFICIOS

- Su contenido de potasio, cuida nuestros músculos y el sistema nervioso.
- Contiene fibra, ayuda a el movimiento intestinal, evita el estreñimiento.
- Magnesio, fortalece huesos y dientes, ayuda al buen funcionamiento de músculos.
- Tiene Yodo, necesario para que la glándula tiroides pueda producir hormonas.
- Vitamina C ayuda a absorber el hierro, combate radicales libres, es cicatrizante.

## CURIOSIDADES

Es una gran aliada para nuestra salud visual ya que previene la ceguera, las cataratas y el glaucoma, aporta hierro extra, más incluso que la espinaca.

VALOR  
NUTRICIONAL  
100 Gr

Calorías  
**29,4**

H.Carbono  
**12 gr**

Proteínas  
**0,3 gr**

Grasas  
**0,2 gr**

Fibras  
**2,3 gr**