

¿POR QUÉ  
COMER...?



## ACELGA VERDE



Es una verdura de tallos anchos blancos y grandes hojas alargadas y rizadas de color verde intenso, se consumen tanto la hoja como el tallo cocidas o guisadas su sabor es muy agradable.

### BENEFICIOS

- Ricas en vitamina A, para mantener buena visión, piel y cabello sano.
- Posee antioxidantes, nos protegen del deterioro causado por los radicales libres.
- Fortalece el sistema inmunológico y mantiene saludable el sistema esquelético.
- Contiene folatos, colaboran en la formación de glóbulos rojos y blancos.
- Contiene hierro, evita la anemia y produce hemoglobina que transporta el oxígeno.

### CURIOSIDADES

A lo largo del siglo XIX, las acelgas eran utilizadas para la producción de azúcar y para la producción de alcohol.

VALOR  
NUTRICIONAL  
100 Gr

Calorías  
**19,7**

H.Carbono  
**4,5 gr**

Proteínas  
**1,9 gr**

Grasas  
**0,2 gr**

Fibras  
**1,2 gr**