

¿POR QUÉ
COMER...?



ALBARICOQUES

VIT.
C

VIT.
B1

VIT.
B5

MAGNESIO

CALCIO

POTASIO

Fruta de forma ovoide de piel fina color amarillo opaco su carne es amarilla jugosa, firme y de un agradable sabor dulce en el centro tiene una sola semilla mediana marron claro.

BENEFICIOS

- El beta caroteno le da el color anaranjado y le da propiedades anticancerígenas.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y cáncer.
- El beta caroteno y otras sustancias de esta fruta se usan en afecciones de piel.
- El potasio la convierte en diurética, apropiado en dietas de varias enfermedades.
- Evita la hipertensión y otras enfermedades asociadas con la retención de líquidos.

CURIOSIDADES

Se deben comprar los que tienen un color naranja dorado, si tienen vetas rosadas son más dulces, la consistencia debe ser firme y tener la piel lisa.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
48

H.Carbono
11,1 gr

Proteínas
0,4 gr

Grasas
0,4 gr

Fibras
2 gr