

¿POR QUÉ
COMER...?



ARRACACHA



Es una Raíz alimenticia similar a la patata, con mayor aporte nutricional, su sabor es característico, un poco dulce, agradable al paladar, es versátil, se utiliza para preparar sopas, guisos, cremas, postres, pasteles, dulces y mucho más.

BENEFICIOS

- Apto diabéticos, contiene fibra y almidón, es fácil de digerir y aporta energía.
- Ayuda a la autorregulación y composición de la neuronas, estimula la homeostasis.
- Sus antioxidantes fortalecen el sistema inmune y mejoran el sistema digestivo.
- Multiplica el hierro y calcio que se puede conseguir de otros alimentos.
- Su aporte de fósforo y almidón mejora el estado de salud después de una cirugía.

CURIOSIDADES

Esta raíz se suele amasar y formar un cataplasma que permite eliminar las verrugas de la piel y mantenerla libre de agentes infecciosos

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

