

¿POR QUÉ
COMER...?



BERENJENA DE ALMAGRO

VIT.
C

VIT.
A

VIT.
B1

FÓSFORO

CALCIO

HIERRO

Con características singulares, variedad única en el mundo, por su sabor, tamaño adecuado para aperitivos, la forma de prepararlos en fresco y en conservas, tiene cualidades avaladas, por entidades reconocidas como la universidad Politécnica de Valencia.

BENEFICIOS

- Con ácido cloro génico, antioxidante, tiene acción antitumoral y anticancerígena.
- Regula los niveles de colesterol y de glucosa en la sangre.
- Tiene vitamina B2, aliado para el cuidado del sistema cardiovascular.
- Retrasa el envejecimiento y contribuye a la protección contra el cáncer.
- Rica en fibra, mejora el tránsito intestinal y evita el estreñimiento.

CURIOSIDADES

Las berenjenas contienen alcaloides que pueden ser tóxicas, por lo tanto nunca se deben consumir sin cocerlas, puede ser peligroso.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
20

H.Carbono
4,7 gr

Proteínas
0,9 gr

Grasas
1,1 gr

Fibras
2,3 gr