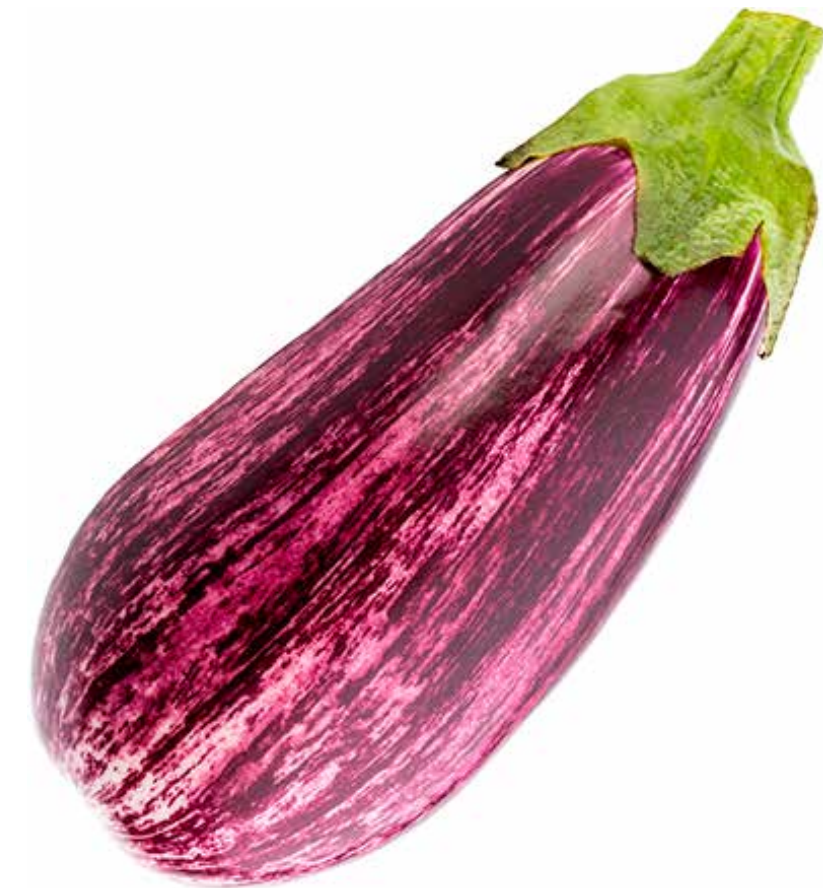


¿POR QUÉ  
COMER...?

## BERENJENA RAYADA



VIT.  
**B1**

VIT.  
**B2**

VIT.  
**A**

CALCIO

POTASIO

MAGNESIO

Tiene prácticamente las mismas características a la morada, sus diferencias más notorias son: las vetas blancas de su piel sobre el fondo morado, esto la hace más llamativa y vistosa, su carne es más consistente y su sabor es más suave y menos amargo.

### BENEFICIOS

- Tiene efecto depurativo, estimula el buen funcionamiento del hígado.
- Facilita el trabajo de la vesícula biliar, favorece la digestión de las grasas.
- Antioxidantes previenen ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.
- Reduce el colesterol en la sangre y ayuda a prevenir la aterosclerosis.
- Los flavonoides presentes en su piel son antioxidantes, evita radicales libres.

### CURIOSIDADES

Entre más grande la berenjena tiende a tener un sabor amargoso, que se puede quitar si la salamos durante unos minutos y después la lavamos con abundante agua antes de utilizarla.

VALOR  
NUTRICIONAL  
100 Gr

Calorías  
**21**

H.Carbono  
**2,4 gr**

Proteínas  
**1,3 gr**

Grasas  
**0,2 gr**

Fibras  
**2,5 gr**