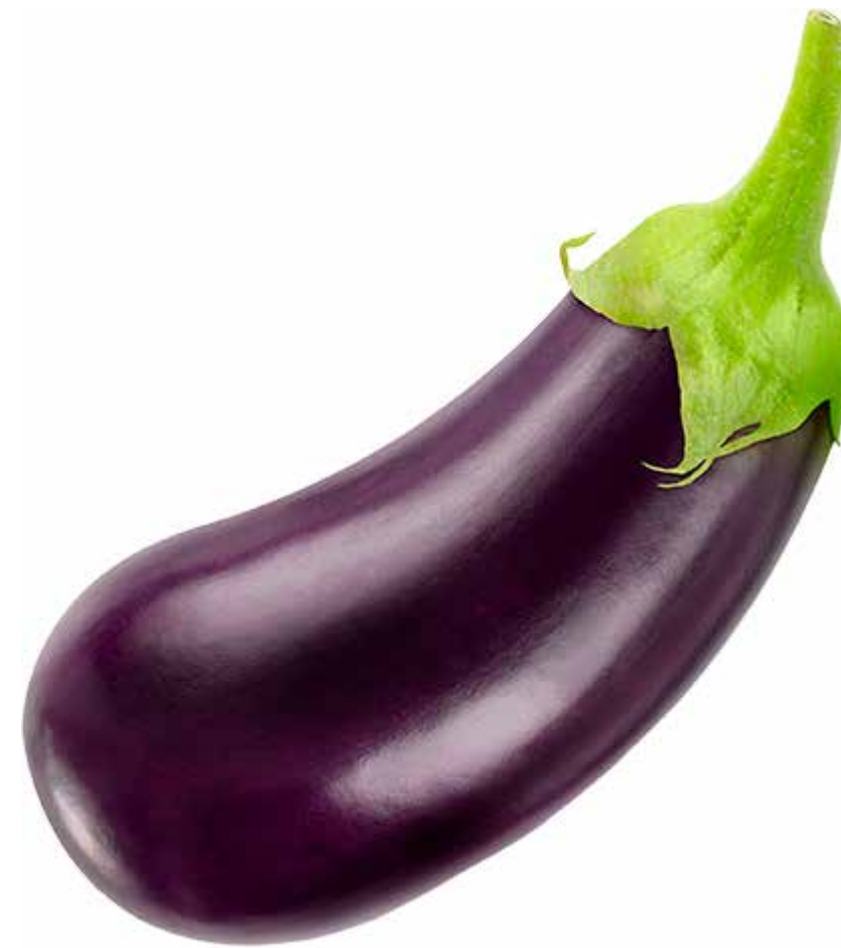


¿POR QUÉ
COMER...?

BERENJENA



Berenjena negra es una verdura con forma de baya, que oscila entre 10 a 30 cms de largo, su piel es morada oscura, de textura fina y brillante, su carne de color blanco crema, de consistencia firme y a la vez un poco esponjosa.

BENEFICIOS

- Compuesta mayormente por agua, pocas proteínas, buena en dietas para adelgazar.
- Aumentan producción de bilis, mejoran la digestión después de una comida pesada.
- Rica en antioxidantes, buenas para la piel, evita envejecimiento prematuro.
- Reduce el colesterol en sangre, mejoran la circulación, evita la aterosclerosis.
- Consumir berenjenas nos ayuda a combatir el insomnio y descansar bien.

CURIOSIDADES

Infusión Hecha con piel de berenjena, ayuda a perder peso, contiene yodo natural, sin calorías y grasas, hay que ser constante para conseguir resultados.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
21

H.Carbono
2,4 gr

Proteínas
1,3 gr

Grasas
0,2 gr

Fibras
2,5 gr