

¿POR QUÉ  
COMER...?



## BOLETUS

VIT.  
**C**

VIT.  
**E**

VIT.  
**K**

POTASIO

CALCIO

MAGNESIO

Su forma es similar a un tapón de cava, su sombrero es pequeño de color marrón oscuro, en comparación del tamaño de su pie, que es cilíndrico, largo y grueso y consistente, su sabor es exquisito, muy apetecido.

### BENEFICIOS

- Estimula la digestión y mejora el funcionamiento de los jugos gástricos.
- Contiene vitaminas útiles para mejorar el funcionamiento de la tiroides.
- Se utiliza en tratamientos de tuberculosis, agotamiento y metabolismo reducido.
- Tiene propiedades que ayudan en la rápida cicatrización de heridas.
- Contiene lecitina, previene la acumulación de colesterol en los vasos sanguíneos.

### CURIOSIDADES

Alcanza tamaños exorbitantes, su pie puede alcanzar 30 cm de altura y el diámetro de su sombrero puede llegar a 50 cm, pero su sabor es incomparable.

VALOR  
NUTRICIONAL  
100 Gr

Calorías  
**25**

H.Carbono  
**3,7 gr**

Proteínas  
**1,7 gr**

Grasas  
**0,4 gr**

Fibras  
**2 gr**