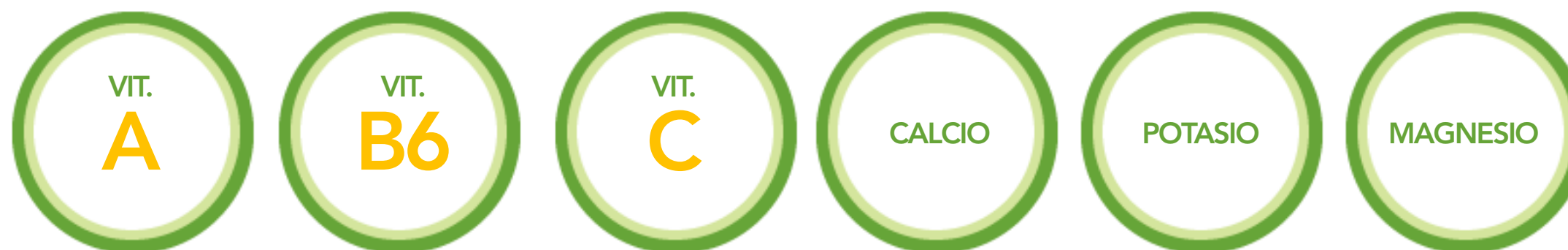


# ¿POR QUÉ COMER...?



## BREVES



Más grande que los higos, menos dulce, fruto carnoso con semillas pequeñas comestibles en su interior, piel verde oliva, forma similar a las peras un lado redondo y el otro alargado, es necesario cocinarlas y almibararlas, Su sabor es especial y agradable.

### BENEFICIOS

- Por la glucosa que aporta, es interesante su consumo para deportistas.
- Actúa como emoliente (suavizante) de las mucosas del tracto intestinal.
- Por su fibra es conveniente para combatir el estreñimiento y atonía intestinal.
- Los antioxidantes, neutralizan la acción dañina de los radicales libres.
- Reducen riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y el cáncer.

### CURIOSIDADES

Lavar, cocer con agua 10 minutos, cambiar el agua, cocerlas nuevamente con azúcar y canela, cuando estén frías abrir y rellenar con dulce de leche.

VALOR  
NUTRICIONAL  
100 Gr

Calorías  
**65,7**

H. Carbono  
**16 gr**

Proteínas  
**1,3 gr**

Grasas  
**0,5 gr**

Fibras  
**2,5 gr**