

¿POR QUÉ
COMER...?

BERZAS O COL GALLEGA



VIT.
A

VIT.
C

VIT.
B9

HIERRO

POTASIO

CALCIO

Vegetal, se usa desde hace siglos en muchas partes del mundo, actualmente ha cobrado gran importancia por los estudios científicos que avalan grandes aportes a la nutrición y medicina. Es considerada un superalimento, Hojas grandes, rizadas y rugosas.

BENEFICIOS

- Vitamina C, aumenta defensas, evita catarros e infecciones de vías respiratorias.
- Tiene compuestos azufrados antioxidantes, retrasan el envejecimiento.
- Tiene compuestos azufrados antioxidantes, retrasan el envejecimiento.
- La fibra ayuda a regular el estreñimiento, los niveles de azúcar y de colesterol.
- Es diurética por su alto contenido de potasio, evita la retención de líquidos.

CURIOSIDADES

Antes de consumirlas hay que lavarlas con abundante agua y un poco de vinagre para eliminar cualquier agente tóxico. Se puede consumir 200g diarios.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
25

H.Carbono
5,8 gr

Proteínas
1,3 gr

Grasas
1 gr

Fibras
2,5 gr