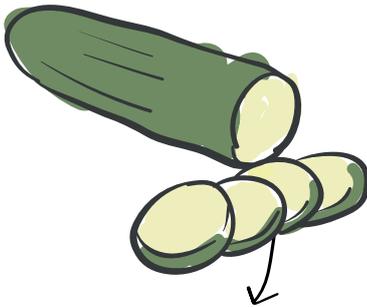


HORTALIZAS

PRIMAVERA - VERANO

Calabacín

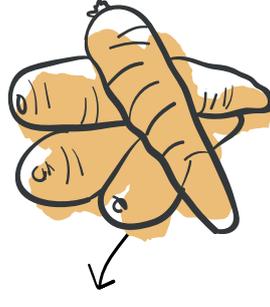
Su contenido en fibra ayuda a suavizar el aparato digestivo y a combatir el estreñimiento.



Muy rico en vitamina C, vitamina B1 y potasio.

Zanahoria

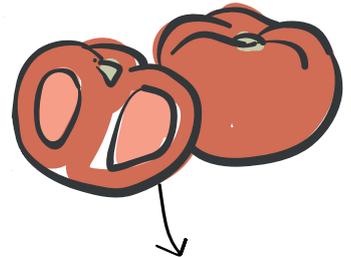
Buenas para la vista, la retención de líquidos, el estreñimiento y los nervios.



Aporta fósforo, magnesio, zinc, potasio, vitamina C y carotenoides.

Tomate

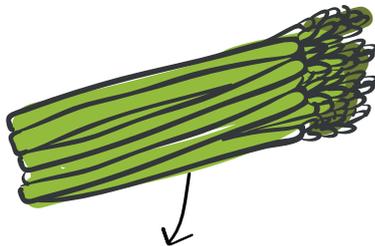
Sus vitaminas lo llevan a ser una hortaliza muy antioxidante.



Muy rico en provitamina A (beta-carotenos), vitamina C y E.

Espárrago verde

Tiene componentes diuréticos que facilitan el funcionamiento renal.



Aporta vitamina C, E, B1 y B2, además de multitud de minerales como el hierro.

Berenjena

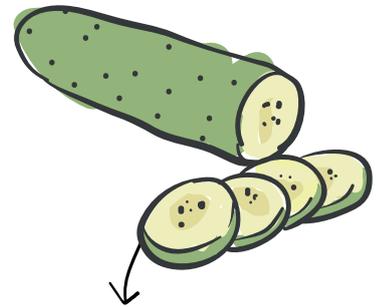
La piel es rica en antioxidantes que protegen a nuestras células de los procesos de oxidación.



Posee calcio, zinc, fósforo, hierro, terpenos y potasio.

Pepino

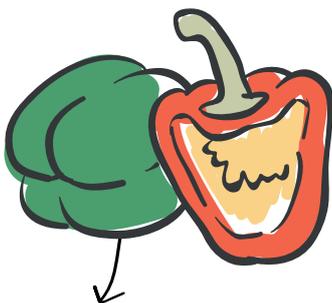
Sacia, regula el intestino, elimina toxinas y neutraliza la sangre.



Destaca por su contenido en vitamina C, folatos y potasio.

Pimientos

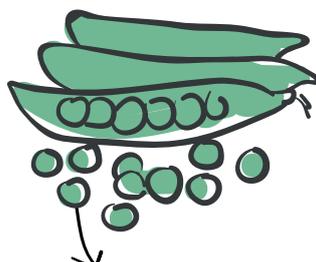
Tanto el verde como el rojo son muy antioxidantes.



De los vegetales más ricos en vitamina C y A.

Judía verde

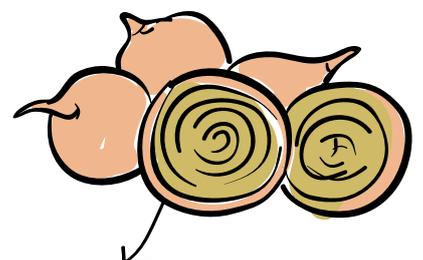
Tiene mayor cantidad de proteínas que las otras verduras.



Alto contenido en Vitamina C, A, B1 y ácido fólico.

Cebolla

Posee componentes antioxidantes y protectores contra al cáncer.



Rica en flavonoides y compuestos azufrados.