



FRUTILLA

Las características nutricionales de esta fruta, le confieren diferentes propiedades y beneficios curativos. Por ejemplo disminuir los niveles de colesterol debido a su alto contenido en ácido ascórbico. Por otra parte tiene propiedades reconstituyentes, lo que la hace ideal para estimular el crecimiento y en la recuperación de enfermedades.

- ✓ Las frutillas aportan Vitamina C y otros antioxidantes como por ejemplo la Vitamina E y los flavonoides que combaten los radicales libres y retrasan el envejecimiento
- ✓ Pocas calorías, 34 por cada 100 gramos de fruta .
- ✓ 100 gramos de frutilla aporta a nuestro organismo 2,2 gramos de fibra y 60 mg de Vitamina C, Vitamina E, folatos y minerales tales como calcio, potasio y magnesio.
- ✓ Incluir frutillas en tu dieta, constituye una excelente forma de disfrutar tu alimentación y contribuir a tu salud.