



MANDARINA

La mandarina es una fruta parecida a la naranja. Es refrescante, sabrosa y jugosa. En cuanto a vitaminas, su contenido es bajo en sus diferentes variedades de mandarina cuando se compara con otros cítricos. Su contenido en vitamina C es un tercio del que aporta una naranja.

- ✔ Aporta fibra, vitaminas A, B1, B2, B3 y C
- ✔ Contiene Hierro
- ✔ Menor proporción de hidratos de carbono y mayor cantidad de agua que la naranja
- ✔ Su alto contenido en Magnesio ayuda a la absorción del Calcio y la vitamina C
- ✔ Favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular e influye en el desarrollo de la flora microbiana intestinal favoreciendo la absorción de nutrientes
- ✔ Contribuye a prevenir los resfríos y a una buena circulación de la sangre
- ✔ Contiene Bromo que ayuda a conciliar el sueño y por es ideal para consumir en la noche