

# Avellana

---



## *¿Sabías que...?*

Las avellanas son una fuente importante de fibra alimentaria y vitamina E, que contribuye al cumplimiento de las distintas funciones del organismo y, sobre todo, a la protección de las células contra el estrés oxidativo.

Por otra parte, la vitamina E es bien conocida por su capacidad de estimular el sistema inmunitario.

También son ricas en riboflavina (vitamina B2) que ayuda a mantener la salud del aparato óseo, la piel y la visión. El cultivo de la avellana ecológico es minoritario en Aragón, igual que ocurre en convencional.

*¡Me he acordado de ti y he querido compartirlo contigo!*

---

---

---

---

---

---

---

---