

Borraja



¿Sabías que...?

La borraja es una verdura que contiene 1,80 gramos de proteínas, 3,06 gramos de carbohidratos por cada 100 gramos y no contiene grasas ni azúcares, aportando entre 25 y 70 calorías a la dieta. Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas A, C, B9 y D.

Además de estas propiedades, la borraja también contiene potasio.

En Aragón contamos con numerosas variedades locales, cultivadas también en ecológico, las cuales son un vivo reflejo de nuestro rico y variado patrimonio alimentario.

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