Brócoli

Aragón, alimentos nobles

¿Sabías que...?

Tiene un gran valor nutricional por su alto contenido en fibra, vitaminas y minerales. Este alimento apenas tiene calorías (cerca de 38 kcal por cada 100 gramos de ración comestible) y está compuesto principalmente por agua (90,3g). Además, posee un alto nivel de proteínas (4,4g) y reducido en lípidos (0,9g). Es fuente importante de vitamina C, esencial para el organismo, y folatos, lo que le otorga propiedades antioxidantes. En producción ecológica se cultiva una gran diversidad, tanto de variedades locales como comerciales.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

aragón ecológico
COMITÉ ARAGONÉS AGRICULTURA ECOLÓGICA

GOBIERNO DE ARAGON