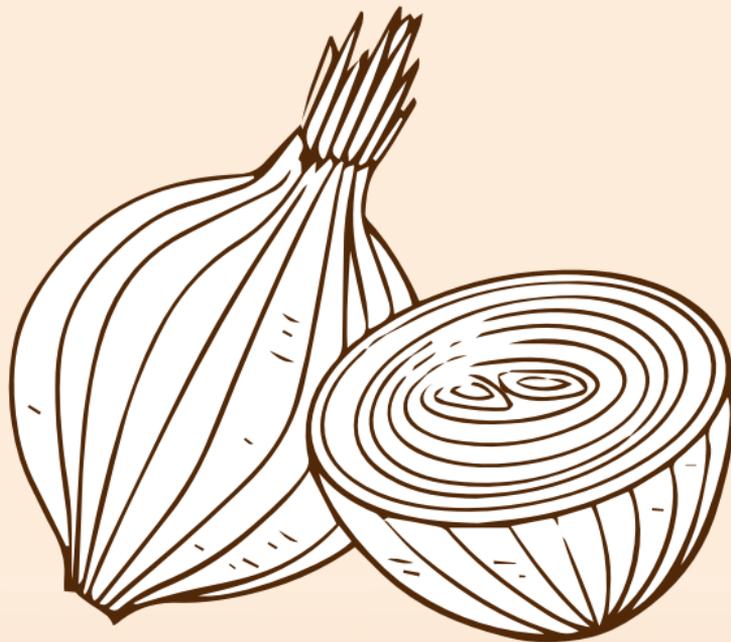


Cebolla



¿Sabías que...?

La cebolla está compuesta principalmente por agua (un 89%), lo que la hace muy ligera: 38 calorías por 100 gramos. Los carbohidratos (8,6%) son su nutriente más abundante, seguidos de la fibra (1,6%), y apenas proporciona proteínas (1,2%) ni grasas (0,2%). En cuanto a sus vitaminas y minerales, procura buenas dosis de vitamina C (9 mg/100 g), potasio (300 mg), calcio (32 mg) y fósforo (44 mg), así como un alto porcentaje del oligoelementos cromo y pequeñas cantidades de azufre, bromo, cobalto, cobre, magnesio, silicio y cinc. En producción ecológica se cultiva una gran diversidad, tanto de variedades locales como comerciales.

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