

Ciruela



¿Sabías que...?

La ciruela es rica en agua (83%), fibra (2%) e hidratos de carbono (11%), pero apenas contiene grasas (0,2%) ni proteínas (0,8%).

Unos 100 gramos de ciruelas frescas aportan potasio (190 mg) y, en menor cantidad, calcio (14 mg), fósforo (10 mg), magnesio (8 mg) y hierro (0,10 mg). Contienen, además, cantidades notables de vitamina C (9 mg), provitamina A (30 mcg) y vitamina E (0,7 mg). Para aprovechar mejor sus cualidades y disfrutar de su sabor, consume local, ecológico y de temporada.

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