

Col

---



## *¿Sabías que...?*

La col contiene un 92% de agua, mucha fibra y pocas calorías e hidratos de carbono. Es rica en vitaminas A, C, E y B y en minerales como el azufre, lo que aporta potentes propiedades antioxidantes, potasio y calcio.

Contiene también ácido fólico y arginina.

Se le considera un antibiótico natural ya que contiene sustancias capaces de reducir gérmenes infecciosos. 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!*

---

---

---

---

---

---

---

---