

Manzana



¿Sabías que...?

Las manzanas son poco calóricas al contener solo 52 kcal por cada 100 gramos de ración comestible y están compuestas principalmente por agua (85,7gr). Además, aporta hidratos de carbono fundamentalmente en forma de azúcares como fructosa, glucosa y sacarosa, y posee niveles apreciables de fibra, tanto soluble como insoluble, siendo esta última la más abundante.

En producción ecológica se cultiva una gran diversidad, tanto de variedades locales como comerciales.

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