

Nuez



¿Sabías que...?

Las nueces aportan una gran cantidad de fibra, hidratos de carbono y proteínas, así como también es una fuente de vitaminas (A, B1, B6 y E) y minerales como el potasio, fósforo y hierro.

Ayudan a la prevención de enfermedades cardiovasculares y a reducir el colesterol de forma natural. Cuentan también con propiedades antioxidantes. Su producción en ecológico, así como su consumo habría que potenciar, de esta manera se logrará incrementar su superficie de cultivo.

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