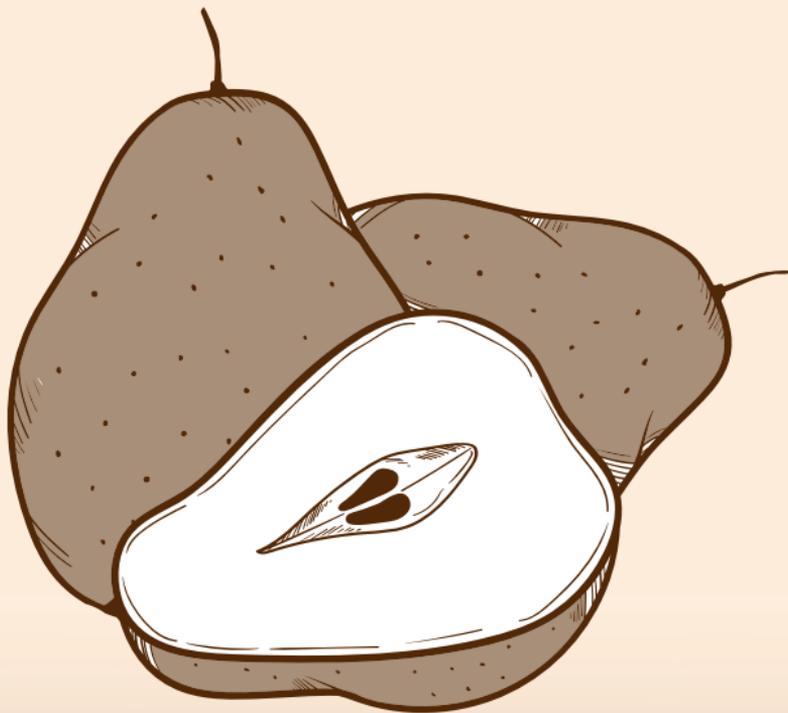


Pera



¿Sabías que...?

La pera es una fruta jugosa y refrescante, dulce y sabrosa. Su consumo es aconsejable para todas las etapas de la vida por sus propiedades, vitaminas, calcio y nutrientes. Contiene más del 80% de agua, por lo que es muy fácil de digerir. Tiene una gran riqueza de azúcares y por eso es muy dulce y es rica en antioxidantes que retrasan el envejecimiento de las células. Es rica en vitaminas B y C, y en potasio, hierro, calcio y yodo, entre otros. 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!
