

Remolacha



¿Sabías que...?

Es una hortaliza que tiene un color rojizo, sus hojas se pueden comer crudas o cocidas. Tiene un gran aporte de folatos, vitaminas del grupo B, tales como la B1, B2, B3, B6, y también contiene vitamina C, potasio, carotenos, y azúcares en forma de sacarosa. Tiene un gran contenido de agua y de hidratos de carbono. En producción ecológica se cultiva una gran diversidad, tanto de variedades locales como comerciales.

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