

BRÓCOLI Y COLIFLOR



Algunas personas llaman al brócoli "árboles pequeños". ¿Puedes ver por qué? ¿Qué apodo le pondrías a la coliflor? ¿Qué tal "nubes pequeñas"?

DETALLES DEL PRODUCTO

El brócoli es como un alimento de superhéroe porque está lleno de vitaminas y minerales especiales que hacen que nuestros cuerpos sean fuertes y saludables, como la vitamina C, que nos ayuda a combatir gérmenes, y la vitamina K, que ayuda a que nuestros huesos se mantengan súper fuertes!

La coliflor está llena de vitamina C que nos ayuda a mantenernos fuertes y saludables, y tiene fibra que ayuda a que nuestros estómagos se sientan bien.

Ambos son especialmente ricos en fibra, un nutriente importante que ayuda a mantenerte saciado y regula el azúcar en la sangre!



Nutrition Facts

1 serving per container
Serving size 100 g

Amount per serving
Calories 30

% Daily Value *

Total Fat	0g	0%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	30mg	1%
Total Carbohydrate	6g	2%
Dietary Fiber	2g	8%
Total Sugars	2g	
Includes	0g Added Sugars	0%
Protein	2g	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	30mg	2%
Iron	0.6mg	4%
Potassium	310mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

FRESHEALTH