



ALL YOU NEED IN ECUADOR

www.allyouneedinecuador.com

AGUACATE - PALTA - AVOCADO

Es una fruta con forma de pera, aunque también puede tener forma de pepino o de manzana. Su piel es verde, el tono y la textura cambian de unas variedades a otras. Tiene una pulpa cremosa y de color verde que recubre una gran semilla marrón no comestible.



Factores de Nutrición

Tamaño Porción 100g

Cantidad de la Porción

Calorías 160

% Valores Diarios*

Grasas Totales 15g

Ácidos grasos saturados 2.1g

Ácidos grasos poliinsaturados 1.8g

Ácidos grasos monoinsaturados 10g

Proteína 2g

Sodio 7mg

Carbohidratos Totales 9.0g

Fibra 7.0g

Azúcares 0.7g

Vitamina A 146iu

Vitamina C 10mg

Vitamina B6 0.3mg

Calcio 12mg

Hierro 0.6mg

Magnesio 29mg

Potasio 485mg

*Los porcentajes y valores se basan en una dieta de 2000 calorías diarias. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.



Lotización Puertas de Alcalá
Pasaje S/N, Lote 1. La Planicie
Quito - Ecuador



sales@allyouneedinecuador.com
allyouneedecuador2019@gmail.com



+593 9 80 588 902
+593 9 62 549 469
+593 2 203 1760



PIENSA
ANTES DE
IMPRIMIR



All you need in Ecuador



@allyouneedinecuador



allyouneedinecuador.com



ALL YOU NEED IN ECUADOR

www.allyouneedinecuador.com

AGUACATE - PALTA - AVOCADO

BENEFICIOS

- Fuente de energía y de nutrientes
- Tiene más potasio que los plátanos
- Es bueno para el corazón
- Es rico en fibra
- Es bajo en colesterol y triglicéridos
- Te ayudará a absorber otros nutrientes
- Ayuda a prevenir el cáncer
- Es bueno para la artritis
- Ayuda a perder peso

PROPIEDADES

Cargado de grasa saludable, Rico en vitamina E, También aportan el 22% de las necesidades diarias de vitamina C, un poco de provitamina A y una variedad de minerales (potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro, cobre y cinc).



Lotización Puertas de Alcalá
Pasaje S/N, Lote 1. La Planicie
Quito - Ecuador



sales@allyouneedinecuador.com
allyouneedecuador2019@gmail.com



+593 9 80 588 902
+593 9 62 549 469
+593 2 203 1760



PIENSALO
ANTES DE
IMPRIMIR



All you need in Ecuador



@allyouneedinecuador



allyouneedinecuador.com