



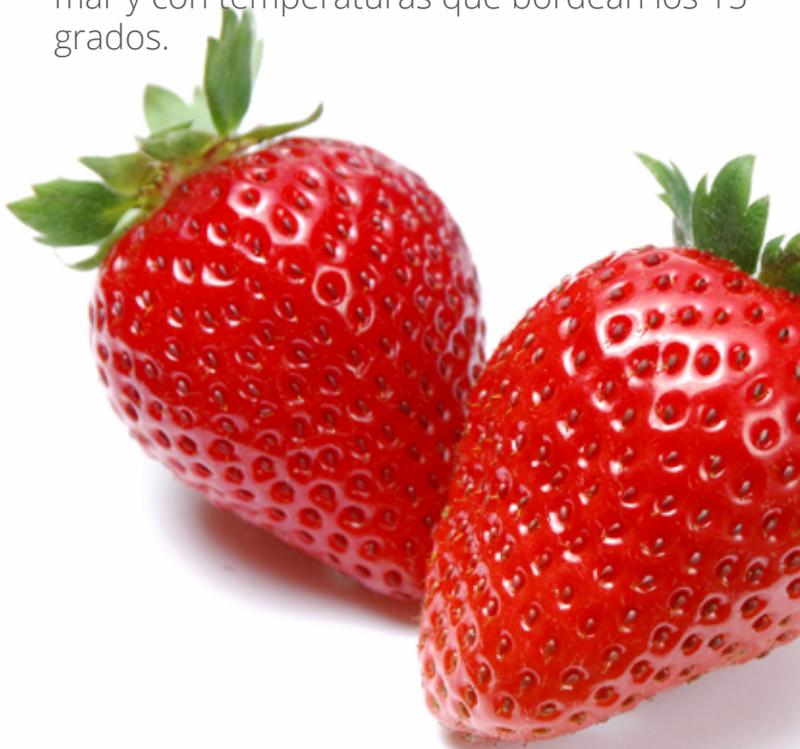
ALL YOU NEED IN ECUADOR

www.allyouneedinecuador.com

FRESAS - STRAWBERRIES

También conocida como frutilla, es un fruto de color rojo brillante, succulento y fragante; en occidente es considerada la “reina de las frutas”, se la puede consumir cruda o como compota y membrada.

En el país se cultivan en zonas que tienen entre 1 300 y 3 600 metros sobre el nivel del mar y con temperaturas que bordean los 15 grados.



Factores de Nutrición

Tamaño Porción 1/2 tasa (83g)

Cantidad de la Porción

Calorías 32.0 kcal

% Valores Diarios*

Grasas Totales 0.30g

Agua 90.95%

Proteína 0.67g

Sodio 60mg

Carbohidratos Totales 7.68g

Fibra 2.0g

Azúcares 4.89g

Vitamina C 58.8mg

Fósforo 24.0mg

Calcio 16.0mg

Hierro 0.41mg

Magnesio 13.0mg

Potasio 153.0mg

Sodio 1.0mg

Zinc 0.14mg

Cobre 0.048mg

Fluoruro 4.4mg

*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

FRESAS - STRAWBERRIES

BENEFICIOS

- Son bajas en calorías (Una taza de fresas tiene unas 43 calorías).
- Ayudan a disminuir el nivel de colesterol malo en sangre (debido al ácido ascórbico, lecitina y pectina que contiene el fruto).
- Actúa como un potente antioxidante y antiinflamatorio natural (Una taza de fresas contiene 21 gramos de manganeso).
- Contribuyen a la salud ósea (por su contenido en magnesio, potasio y vitamina K).
- Contienen fibra, que ayuda a regular los procesos digestivos y a reducir la sensación de hambre.
- Son una importante fuente de vitamina C. Una taza de fresas contiene el 136% de la cantidad diaria recomendada de esta vitamina, lo que las convierte en un poderoso antioxidante que potencia el sistema inmunitario.
- Ayudan a perder peso, por su bajo contenido calórico y su alto contenido en nitrato. Las fresas son un buen aliado para las dietas de pérdida de peso. Ayudan a reducir el apetito, favorecen la circulación sanguínea y, además, ¡son deliciosas!

PROPIEDADES

Son una fuente de vitaminas del grupo B, como la vitamina B6, la niacina, la riboflavina, el ácido pantoténico o el ácido fólico. -Actúa como un potente antioxidante y antiinflamatorio natural. Una taza de fresas contiene 21 gramos de manganeso.



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 LO
ANTES DE
IMPRIMIR



All you need in Ecuador



@allyouneedinecuador



allyouneedinecuador.com