



# ALL YOU NEED IN ECUADOR

[www.allyouneedinecuador.com](http://www.allyouneedinecuador.com)

## GRANADILLA

Llamada popularmente granadilla o simplemente granada, es una planta trepadora originaria de los andes, el fruto ovoide es de color verde inmaduro y se vuelve amarillo anaranjado con pequeñas manchas blancas al madurar. La pulpa es de sabor muy aromático con textura mucilaginosa.



### Factores de Nutrición

Tamaño Porción 100g

#### Cantidad de la Porción

**Calorías** 106

**% Valores Diarios\***

**Grasas Totales** 3.10gr

**Proteína** 2.60gr

**Sodio** n. gr

**Carbohidratos Totales** 23.38gr

Fibra 4.7gr

Azúcares n. gr

Vitamina A 167iu

Vitamina C 21mg

Vitamina E 0mg

Calcio 12mg

Hierro 0.80mg

\*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](mailto:sales@allyouneedinecuador.com)  
[allyouneedecuador2019@gmail.com](mailto: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](http://allyouneedinecuador.com)



# ALL YOU NEED IN ECUADOR

[www.allyouneedinecuador.com](http://www.allyouneedinecuador.com)

## GRANADILLA

### BENEFICIOS

- Ayuda a estabilizar los nervios.
- Estimula la digestión,
- controla la acidez
- Al consumirse entera, con semillas, presenta un alto contenido de fibra.
- Es un relajante natural.
- Ayuda a eliminar el colesterol.
- Regula el ritmo cardíaco y la presión arterial

### PROPIEDADES

Es una excelente fuente de potasio, calcio, fósforo, hierro y fibra. Le ayuda a tu organismo con las vitaminas esenciales para el cuerpo como la vitamina B1, B2, C y la provitamina A. Es importante que sepas que contiene proteínas y carbohidratos y que funciona para estabilizar los nervios.



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



[sales@allyouneedinecuador.com](mailto:sales@allyouneedinecuador.com)  
[allyouneedecuador2019@gmail.com](mailto: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](http://allyouneedinecuador.com)