



# ALL YOU NEED IN ECUADOR

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

## YUCA - YUCCA

Este tubérculo almidonado, es una raíz comestible muy popular por su sabor. Posee gran cantidad de hidratos de carbono activos, que le aportan entre el 40 al 80% de la energía al cuerpo. También es conocida con el nombre de mandioca o tapioca.



### Factores de Nutrición

Tamaño Porción 100g

#### Cantidad de la Porción

**Calorías** 159

**% Valores Diarios\***

**Grasas Totales** 0.3g

Ácidos grasos saturados 0.1g

Ácidos grasos poliinsaturados 0g

Ácidos grasos monoinsaturados 0.1g

**Proteína** 1.4g

**Sodio** 14mg

**Carbohidratos Totales** 38g

Fibra 1.8g

Azúcares 1.7g

Vitamina A 13iu

Vitamina C 20.6mg

Vitamina B6 0.1mg

Calcio 16.0mg

Hierro 0.3mg

Magnesio 21mg

Potasio 271mg

\*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



PIENSALO  
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)

## YUCA - YUCCA

### BENEFICIOS

- Baja en grasas
- Fuente de proteínas
- Efecto saciante
- Minerales
- Versatilidad
- Buena para la digestión
- Apta para celíacos

### PROPIEDADES

Se trata de un alimento similar a la batata, desde el punto de vista nutricional, muy rico en hidratos de carbono complejos, con pocas grasas y con gran cantidad de vitamina C y vitamina B6.



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)