

# BETABEL



El betabel es rico en antioxidantes, fibra y nitratos naturales, que mejoran la circulación y la presión arterial. Contiene hierro, ideal para prevenir la anemia, y vitamina C, que fortalece el sistema inmune. Además, aporta ácido fólico, esencial para la salud celular, y apoya la función hepática y digestiva.

## BETABEL

Deshidratado al Horno



### DATO NUTRICIONAL

Información del valor nutricional en 100 gramos.

Calorías por porción	69 kc
<b>CALORÍAS</b>	69 kc
<b>GRASAS LÍPIDAS</b>	3.5 gr
<b>GRASAS SATURADAS</b>	0.9 gr
<b>ÁCIDOS GRASOS TRANS</b>	0 gr
<b>COLESTEROL</b>	0 gr
<b>SODIO</b>	109 mg
<b>CARBOHIDRATOS</b>	8.1 gr
<b>AZÚCARES</b>	3.6 gr
<b>FIBRA DIÉTETICA</b>	2.1 gr
<b>PROTEINA</b>	1.7 gr

# CAMOTE



El camote es rico en fibra, mejorando la digestión y prolongando la saciedad. Aporta betacarotenos, beneficiosos para la vista y la piel. Contiene antioxidantes que fortalecen el sistema inmune. Su bajo índice glucémico regula el azúcar en sangre. Además, es fuente de potasio, esencial para la salud cardiovascular.

## CAMOTE

Deshidratado al Horno



### DATO NUTRICIONAL

Información del valor nutricional en 100 gramos.

Grasas por 100 gr	38 kc
<b>CALORÍAS</b>	38 kc
<b>GRASAS LÍPIDAS</b>	5.6 gr
<b>GRASAS SATURADAS</b>	0.2 gr
<b>ÁCIDOS GRASOS TRANS</b>	0 gr
<b>COLESTEROL</b>	0 mg
<b>SODIO</b>	20 mg
<b>CARBOHIDRATOS</b>	46 gr
<b>AZÚCARES</b>	12 gr
<b>FIBRA DIETÉTICA</b>	14 gr
<b>PROTEINA</b>	0.7 gr

# JÍCAMA



La jícama es rica en fibra, favoreciendo la digestión y la salud intestinal. Contiene inulina, un prebiótico que mejora la flora intestinal. Es baja en calorías y alta en agua, ideal para hidratación y control de peso.

Aporta vitamina C, fortaleciendo el sistema inmune, y potasio, beneficioso para el corazón.

## JÍCAMA

Deshidratada al Horno



### DATO NUTRICIONAL

Información del valor nutricional en 100 gramos

Calorías	20 kc
GRASAS LÍPIDAS	1.7 gr
GRASAS SATURADAS	0.2 gr
ÁCIDOS GRASOS TRANS	0 gr
COLESTEROL	0 mg
SODIO	47 mg*
CARBOHIDRATOS	5 gr
AZÚCARES	3.6 gr
FIBRA DIETÉTICA	1.7 gr
PROTEINA	0.6 gr

# PEPINO



El pepino es hidratante, bajo en calorías y rico en antioxidantes. Aporta fibra, mejora la digestión y favorece la pérdida de peso. Contiene vitamina K, buena para los huesos, y vitamina C, que fortalece el sistema inmune. Además, su alto contenido en agua ayuda a desintoxicar el organismo.

## PEPINO

Deshidratado al Horno



### DATO NUTRICIONAL

Información del valor nutricional en 50 gramos

Contador por raciones	16 kc
CALORIAS	16 kc
GRASAS LÍPIDAS	1.7 gr
GRASAS SATURADAS	1.5 gr
ACÍDOS GRASOS TRANS	0 gr
COLESTEROL	0 mg
SODIO	82 mg*
CARBOHIDRATOS	4.5 gr
AZUCARES	1.1 gr
FIBRA DIETÉTICA	4.5 gr
PROTEINA	1.7 gr