

BETABEL



BETABEL

Deshidratado al Horno



DATO NUTRICIONAL

Información del valor nutricional en 100 gramos

Cantidad por porción

CALORÍAS 69 kcal

GRASAS LÍPIDAS 3.5 gr

GRASAS SATURADAS 0.9 gr

ÁCIDOS GRASOS TRANS 0 gr

COLESTEROL 0 mg

SODIO 109 mg

CARBOHIDRATOS 8.1 gr

AZÚCARES 3.6 gr

FIBRA DIETÉTICA 2.1 gr

PROTEÍNA 1.7 gr

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 refuerza el sistema inmune. Además, aporta ácido fólico, esencial para la salud celular, y apoya la función hepática y digestiva.

CAMOTE



CAMOTE

Deshidratado al Horno



DATO NUTRICIONAL

Información del valor nutricional en 100 gramos

Cantidad por 100 g

CALORÍAS 36 kcal

GRASAS LÍPIDAS 5.6 gr

GRASAS SATURADAS 0.2 gr

ÁCIDOS GRASOS TRANS 0 gr

COLESTEROL 0 mg

SODIO 20 mg

CARBOHIDRATOS 66 gr

AZÚCARES 12 gr

FIBRA DIETÉTICA 4 gr

PROTEÍNA 0.7 gr

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.

JÍCAMA



JÍCAMA

Deshidratada al Horno



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.

DATO NUTRICIONAL

Información del valor nutricional en 100 gramos

Cantidad por 100g

CALORÍAS	20 kcal
GRASAS LÍPIDAS	1.7 gr
GRASAS SATURADAS	0.2 gr
ÁCIDOS GRASOS TRANS	0 gr
COLESTEROL	0 mg
SODIO	4.7 mg
CARBOHIDRATOS	5 gr
AZÚCARES	3.6 gr
FIBRA DIETÉTICA	1.7 gr
PROTEÍNA	0.6 gr

PEPINO



PEPINO

Deshidratado al Horno



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.

DATO NUTRICIONAL

Información del valor nutricional en 50 gramos

Cantidad por ración

CALORÍAS	16 kcal
GRASAS LÍPIDAS	1.7 gr
GRASAS SATURADAS	1.5 gr
ÁCIDOS GRASOS TRANS	0 gr
COLESTEROL	0 mg
SODIO	82 mg
CARBOHIDRATOS	4.5 gr
AZÚCARES	1.1 gr
FIBRA DIETÉTICA	4.5 gr
PROTEÍNA	1.7 gr