



*Tiene pocas calorías y alto poder saciante*

*Tiene alto contenido en potasio, previene al retención de líquidos*



*Su elevado contenido en fibra previene el estreñimiento, regula el nivel de glucosa en sangre y previene enfermedades del cólon*

*Es rica en Betacarotenos, precursores de la Vitamina A, es buena para la visión, los tejidos y el sistema inmunológico*



*Es rica en folatos, necesarios para la producción de glóbulos rojos y blancos y anticuerpos*