

Girasol vs. Nueces

Las semillas de girasol están consideradas como un producto "saludable". La grasa de la semilla de girasol al igual que otras grasas de origen vegetal, no contienen colesterol. Las semillas de girasol también son ricas en proteínas. En lo que refiere a micro nutrientes, la mayor ventaja de la semilla de girasol es que contiene gran cantidad de hierro, zinc, potasio y magnesio. Las semillas del girasol también constituyen una de las mejores fuentes de vitaminas E



Libre de Gluten

	buena fuente de.....					
ALIMENTO	CAL.	SELENIO 15+ mcg	HIERRO 1.5+ mg	FOLATO 60+ mcg	VITAMINA E 11+ mg	ZINC 1.4+ mcg	
 Girasol	164	16,87mcg	1,92mg	64,46mcg	11,34mg	1,43mcg	
 Mora Azul	16	,17 mcg	,05 mg	1,81 mcg	,28 mg	,03 mcg	
 Arándanos	13	0 mcg	,1 mg	,3 mcg	,3 mg	0 mcg	
 Ajonjolí	160	1,62 mcg	4,12 mg	27,41 mcg	,64 mg	2,20 mcg	
 Almendras	161	2,24 mcg	1,22 mg	8,22 mcg	7,42 mg	,95 mcg	
 Avellanas	192	1,13 mcg	1,33 mg	32,04 mcg	4,31 mg	,70 mcg	
 Nuez Pecana	176	1,70 mcg	,72 mg	6,24 mcg	1,04 mg	1,28 mcg	

(POR PORCION DE 28gr)

Fuente: <http://nutritiondata.self.com>



Para obtener más información y recetas visita www.girasol-usa.com

Encuentranos en las redes sociales