



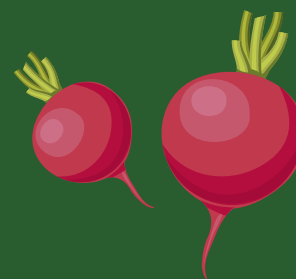
FIGHA TÉCNICA

GERMINADO DE RÁBANO



GERMINADO DE RÁBANO

Raphanus sativus



GERMINACIÓN



3 días

DURACIÓN DE VIDA



30 días

REFRIGERACIÓN



2°C a 6°C

PORCIÓN RECOMENDADA



50 gr de germinado al día

DISPONIBILIDAD



Todo el año



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

VITAMINAS: A, C, D, E, B1, B2, B3, B6, B9, B12.

MINERALES: Potasio, calcio, hierro, fósforo, sodio, magnesio, manganeso, cobre, zinc y selenio.

BENEFICIOS

- Contiene **glucosinolatos** estos son compuestos nitrógeno azufrados con efecto desintoxicante, que favorecen la función del hígado.
- También tienen **acción antimicrobiana** que tiene importantes beneficios para el sistema de vías urinarias y sistema digestivo, además que también ayuda al buen funcionamiento del hígado y la vesícula.
- Brinda beneficios al aparato digestivo y respiratorio.
- Destaca por su contenido de **potasio**, involucrado en la contracción muscular.
- Alto en su contenido de **yodo**, que es importante para el funcionamiento de la glándula tiroides.
- Aporte de vitamina C que es un poderoso antioxidante.

RECOMENDACIONES DE USO

Su particular e intenso sabor puede combinarse con ensaladas, dips, sandwiches, pizzas, sopas o solo como una colación.