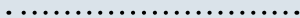


{ARROZ}



Avena Sativa, es un cereal muy común que se cultiva en zonas templadas de todo el mundo, equilibrado y completo.

Aporta más proteína, grasa, carbohidratos, fibra y minerales que otros cereales. Contiene además magnesio, cobre, hierro, zinc y vitamina B1, así como pequeñas dosis de calcio, ácido fólico y otras vitaminas del grupo B; siendo muy rica en manganeso.

Es rica en antioxidantes

Alimenta las bacterias buenas del intestino

Regula los niveles de azúcar

Ayuda a reducir el colesterol

Previene la aparición del asma

Mantiene peso en equilibrio

Es fuente de fibra, ayuda al buen funcionamiento del intestino

Es fuente de energía

Ayuda a ganar masa muscular

Ayuda a prevenir el riesgo de cáncer

