

LA ZANAHORIA

Y sus 10 propiedades



Frenan el envejecimiento prematuro y nos mantienen sanos y fuertes

1. Relaja los nervios y la ansiedad
2. Estimula el apetito
3. Previene el estreñimiento

4. Mejora el funcionamiento de los pulmones

5. Previene la anemia

6. Es buena para las encías y dientes



Son ricas en fibra, ácido fólico, potasio, calcio, magnesio, vitamina C y vitamina A

7. Fortalece el cabello y uñas
8. Disminuye el colesterol
9. Mejora el humor
10. Es buena para la vista