

# ESPÁRRAGOS VERDES



Es de gran ayuda para conciliar el sueño y combatir el insomnio

Y sus 9 propiedades

1. Favorece la eliminación de orina
2. Facilita el tránsito intestinal
3. Es antioxidante
4. Efecto tranquilizante y antidepresivo
5. Protege contra la osteoporosis
6. Evita el estreñimiento
7. Fortalece los huesos
8. Es Adelgazante
9. Mejora el sistema inmunitario



Tiene alto contenido de vitaminas A, C, E y K. Fibra y ácido fólico