

LA CIRUELA

Y sus 8 propiedades



Una forma de combatir el estreñimiento es incluirla en el desayuno

1. Nos aporta energía física y mental
2. Mejora el estado de la piel
3. Tiene acción antioxidante

4. Alivia la retención de líquidos
5. Tiene efecto diurético
6. Poder desintoxicante

Las ciruelas con tonalidades más rojas son mas dulces



7. Rica en cobre, manganeso, selenio y cinc
8. Bajo contenido calórico