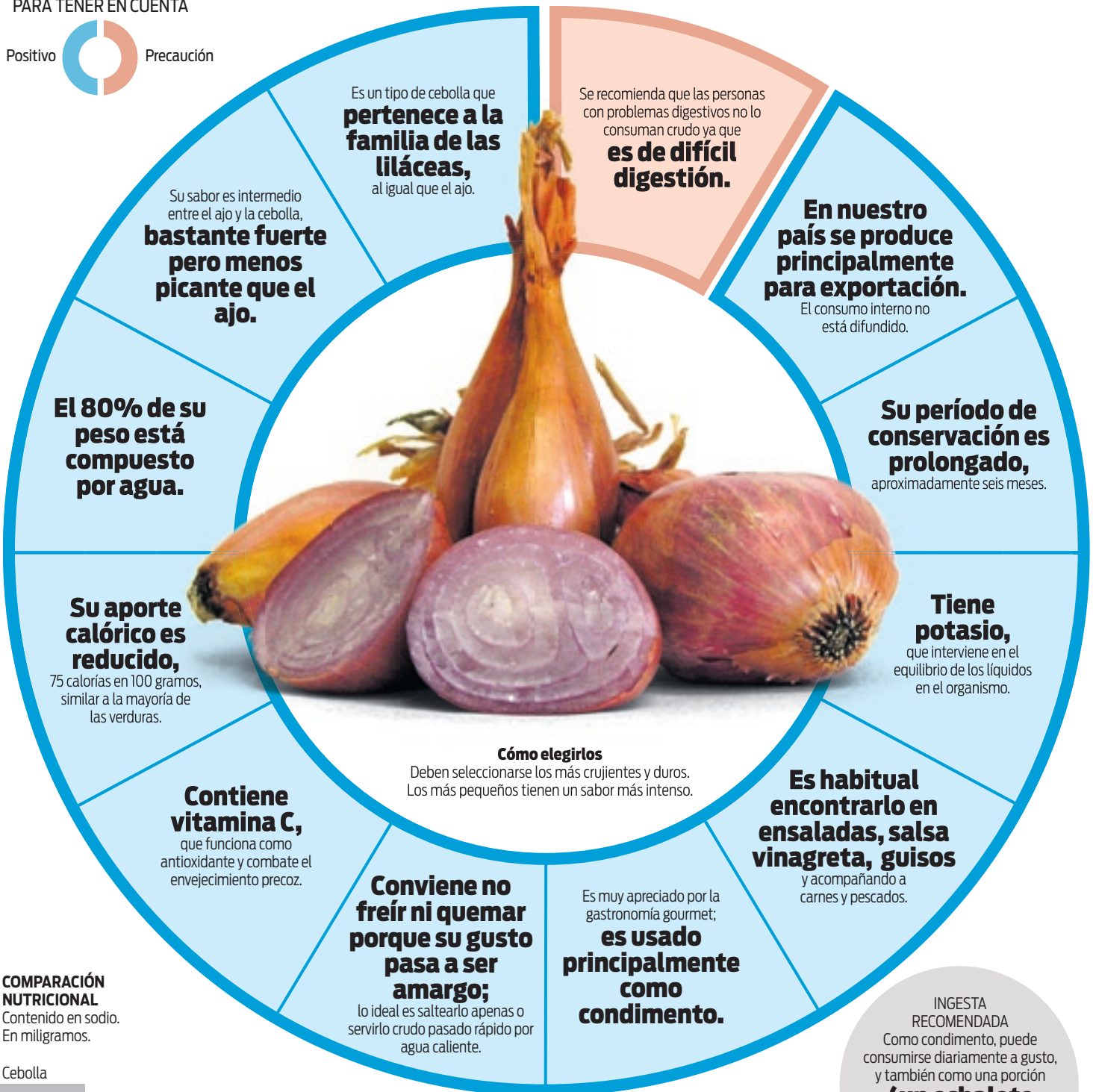


AROMÁTICO

PARA TENER EN CUENTA



Cómo elegirlos

Deben seleccionarse los más crujientes y duros. Los más pequeños tienen un sabor más intenso.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Contenido en sodio. En miligramos.

Cebolla

6

Echalote

12

INGESTA RECOMENDADA
Como condimento, puede consumirse diariamente a gusto, y también como una porción **(un echalote mediano)** de las cinco recomendadas de frutas y verduras.