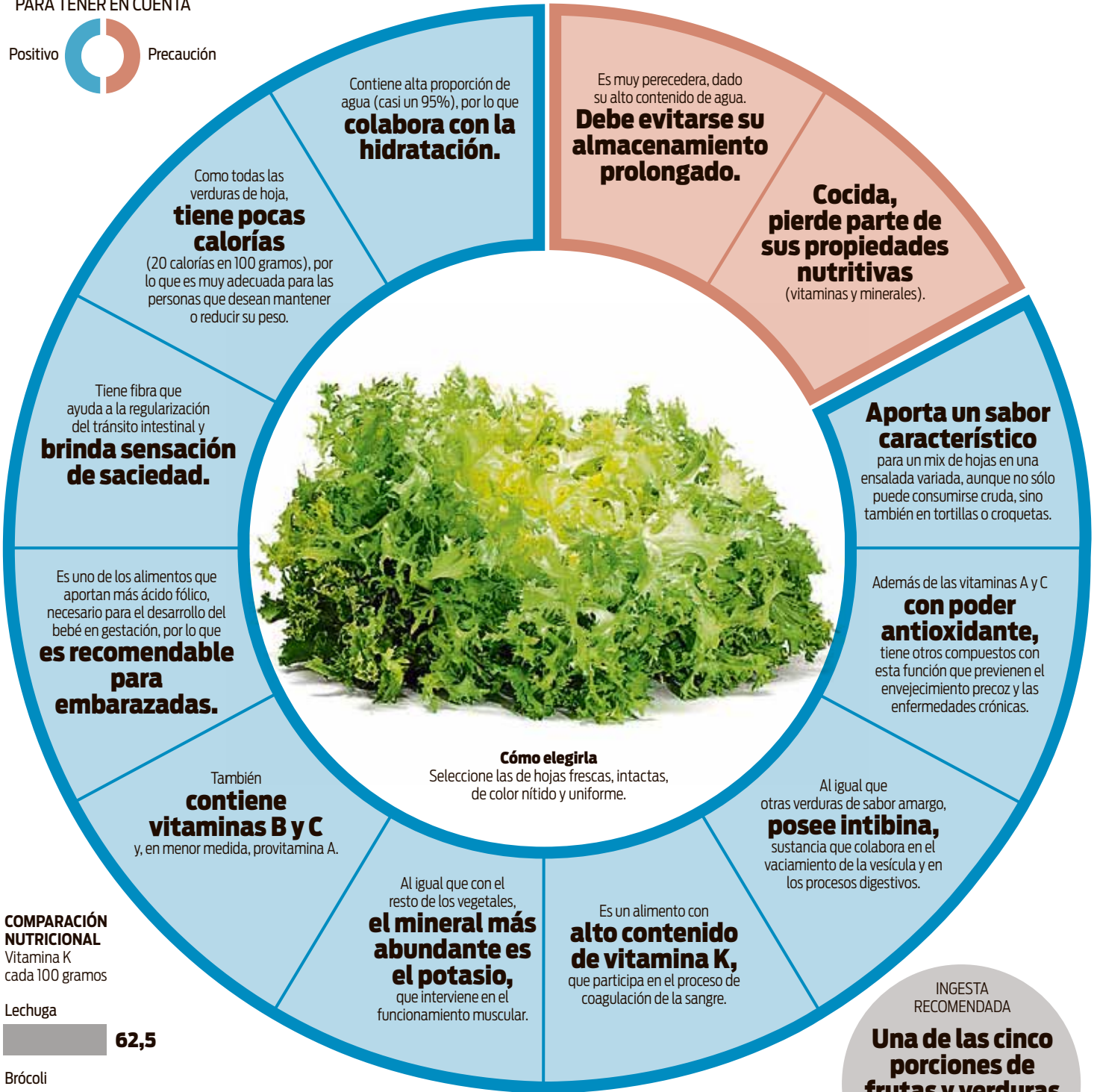


DULCE Y AMARGA

PARA TENER EN CUENTA



COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Vitamina K
cada 100 gramos

Lechuga

62,5

Brócoli

141

Escarola

200

INGESTA RECOMENDADA

Una de las cinco porciones de frutas y verduras

recomendadas por día puede ser unos 50 a 70 gramos de escarola.