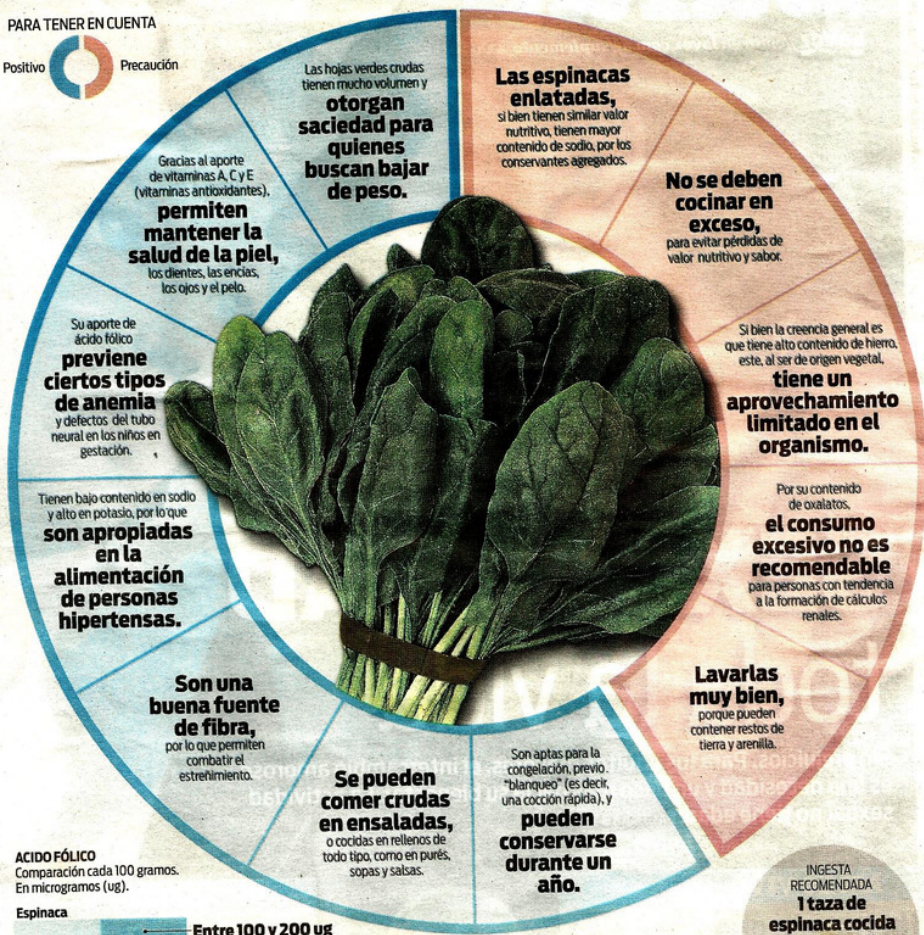


LA FAVORITA DE POPEYE

PARA TENER EN CUENTA



ACIDO FÓLICO

Comparación cada 100 gramos.
En microgramos (ug).

Espinaca

Entre 100 y 200 ug

Lechuga

Entre 50 y 100 ug

Coliflor

Entre 5 y 50 ug

Revisión: Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Córdoba.

Infografía La Voz del Interior

INGESTA RECOMENDADA
1 taza de espinaca cocida puede formar parte de una de las 5 porciones de fruta y verdura que se recomiendan diariamente.