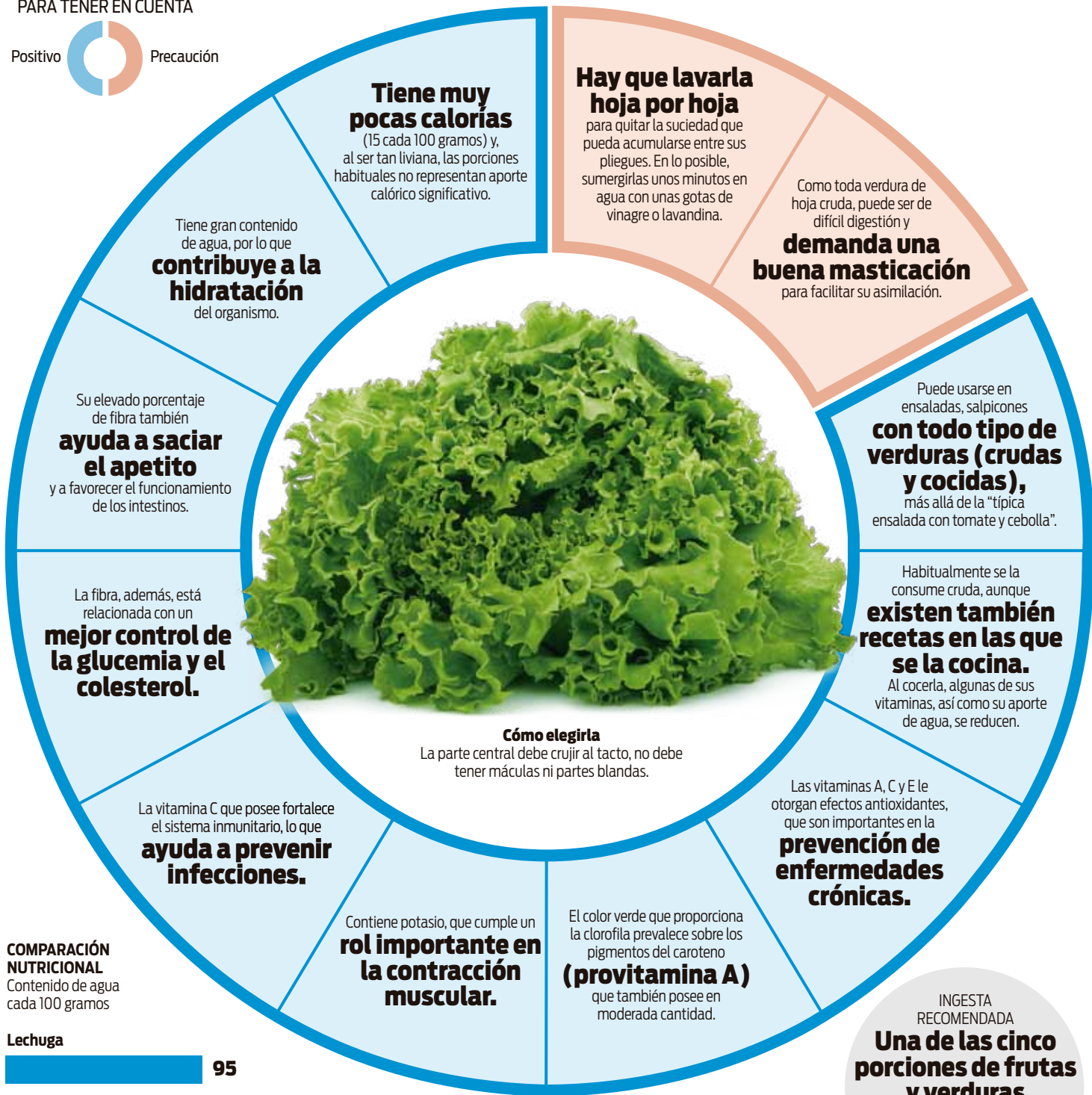


# RIZADA

PARA TENER EN CUENTA

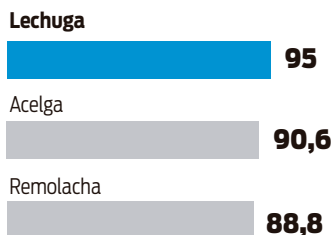


### Cómo elegirla

La parte central debe crujir al tacto, no debe tener máculas ni partes blandas.

### COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Contenido de agua cada 100 gramos



INGESTA RECOMENDADA  
**Una de las cinco porciones de frutas y verduras**  
que se deben consumir en el día puede ser de lechuga. Al ser tan liviana, una porción equivale a unos 50 gramos.