

PICANTE POR DENTRO

PARA TENER EN CUENTA



Las crucíferas contienen unos compuestos de azufre considerados potentes antioxidantes, que **ayudan a prevenir enfermedades.**

Es una variedad de rábano, que pertenece a la familia de las crucíferas.

Sus compuestos azufrados **pueden provocar flatulencias.**

Si bien no es habitual, **sus hojas pueden consumirse como las de las espinacas.**

Se puede comer crudo, en ensaladas o rehogado como ingrediente de salsas de sabor intenso para acompañar carnes.

Posee propiedades antioxidantes, por lo que **previene el envejecimiento precoz.**

Es ideal para las dietas hipocalóricas, ya que aporta unas 20 kcal por cada 100 gramos.

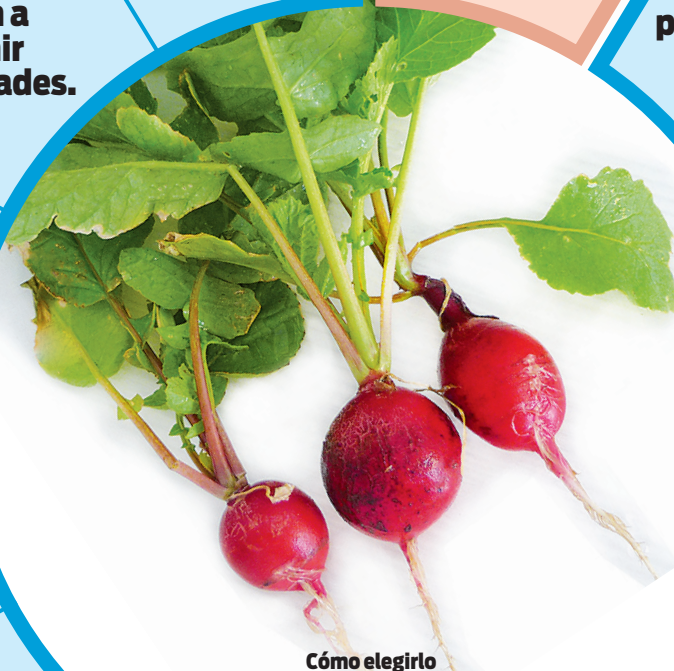
Contiene sustancias que **estimulan el funcionamiento de la vesícula** y ayudan a la digestión que realiza el hígado.

Al igual que la mayoría de las verduras, **aporta fibras que favorecen el correcto trabajo intestinal.**

Su contenido en yodo es mayor que el de las verduras en general, y es necesario para el correcto funcionamiento de la glándula tiroides.

Aporta potasio, necesario para la transmisión y la generación del impulso nervioso, y para la actividad muscular normal.

Tiene una buena cantidad de vitamina C, que fortalece el sistema inmunitario y protege al organismo de las infecciones.



Cómo elegirlo

Seleccionar ejemplares carnosos, firmes, de color rojo vivo y de piel suave, entera y sin fisuras. Puede durar hasta una semana en la heladera.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL
Vitamina C
cada 100 gramos.

Remolacha
 **5 mg**

Tomate
 **23 mg**

Rabanito
 **29 mg**

INGESTA RECOMENDADA
Una porción (aproximadamente 10 rabanitos medianos) puede ser una de las cinco recomendadas de frutas y verduras por día.