

PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LA

PALTA

- Contiene más potasio que el plátano.
- Regula los niveles de azúcar en la sangre.

- Es rica en ácido fólico.
- Reduce los niveles de colesterol.
- Ayuda a perder peso.

- Es rica en antioxidantes
- Es buena para la visión.
- Previene el envejecimiento de nuestra piel.