

## PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LA

# ESPINACA

- Previene enfermedades cardiovasculares.
- Contiene vitamina A que favorece al buen estado de los cabellos y huesos.

- Alto contenido en fibra.
- Ayuda a la formación de glóbulos rojos, blancos.

- Posee vitamina C que es un potente antioxidante.
- Ayuda a la absorción del hierro.