

PROPIEDADES Y BENEFICIOS DEL

NABO

- Contiene vitamina A, C, E, y B.
- Tiene un alto contenido de agua y fibra.

- Mejorar el tránsito intestinal.
- Es un buen aliado de las dietas adelgazantes.
- Ayuda a tener una piel saludable y retrasar la aparición de arrugas.

- Es una fuente importante de calcio y potasio, esenciales para el crecimiento de huesos saludables.