

Producto del Mes:

Auyama



Beneficios

1. Alto contenido de vitamina C, fibra, y potasio.
2. Excelente herramienta para cuidar la salud ocular y prevenir el daño degenerativo.
3. Refuerza el sistema inmunitario por ser rica en vitamina C y beta-caroteno.
4. Su ingesta es recomendable durante el embarazo y lactancia.
5. Contribuye al buen estado de la piel, los huesos y los dientes, así como del sistema nervioso y el aparato digestivo

Información nutricional

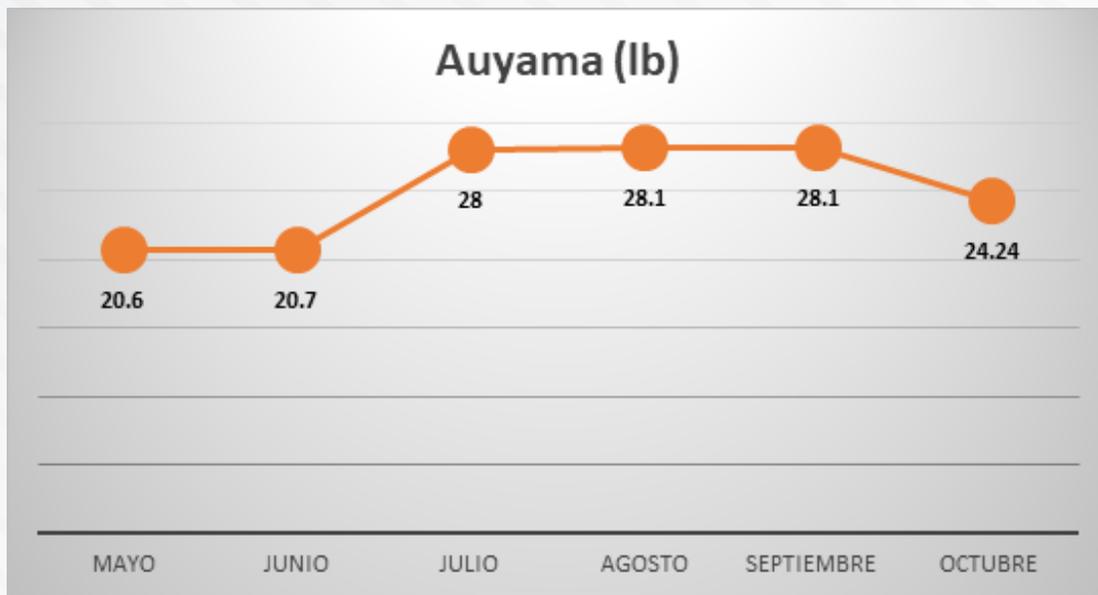
Porción 100gr

Carbohidratos	7 g	Sodio	166mg
Fibra dietética	2 g	Potasio	202mg
Azúcar	3 g	Colesterol	0mg
Grasas	1 g	Vitamina A	-%
Saturadas	0 g	Vitamina C	12%
Poliinsaturados	0 g	Calcio	18%
Monoinsaturados	0 g	Hierro	-%
Trans	0 g		

Los porcentajes están basados en una dieta de 2000 calorías al día.



Comportamiento de Precio



Receta Nutricional Crema de Auyama con Pollo

Ingredientes

- 1 lb de auyama
- ¼ Pechuga
- 1 puño de brócolis y coliflorají morrón
- ¼ cebolla
- ¼ ají cubanela
- 2 dientes de ajo
- 1 chorrito de aceite
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de orégano
- Sal al gusto

Preparación

1. Previamente sazonar las pechugas, y sofreír.
2. Agregar luego todos los demás ingredientes y dejar cocer.
3. Una vez listo, dejar enfriar un poco.
4. Poner en la batidora, licuar y listo.

Opcional picar un poco de puerro o cebollín y agregar al final y a disfrutar.

