



# DESCUBRE TODO SOBRE *la Espinaca*



## BENEFICIOS Y PROPIEDADES

- Rico en **vitamina C** y **ácido fólico**.
- Ayuda a reducir el **cansancio** y la **fatiga**.



## GASTRONOMÍA

- Tómala cruda en **ensaladas** o nutritivos **batidos**.
- Marida con **huevo**, **piñones**, **nueces** y **lácteos**.
- Cocínala en **lasañas**, **cremas** o rehogada con **legumbres**.



## ALGUNOS DE NUESTROS PRODUCTOS



VerdurasEspinacas



Primeros Brotes  
de Espinaca



Ensalada Activa



Ensalada Completa  
de Fusilli y Espinaca