

Carbassa, un aliment saludable més enllà de Halloween



Aliment propi de la tardor

90% d'aigua
Baixa en calories i hidrats de carboni

Rica en fibra → Molt digestiva

Conté vitamina E (Alpha tocoferol)

Font de vitamina C

Alt contingut en provitamina A

Propietats antioxidants

Rica en minerals (destaquen el potassi, el coure, el fòsfor, el magnesi, el ferro i el zinc).

Font de licopè, beta-carotens i vitamines del grup B (B2, B6 i àcid fòlic)

Molt versàtil (cremes, sopes, pastissos, flans, al forn, al vapor...)

