

Ciruela



[1]

Conocido científicamente como *Prunus domestica* L.

El valor calórico es elevado desde las 163 calorías cada 100 gramos. Por su gran cantidad de fibra insoluble es un alimento muy eficaz para tratar el estreñimiento ya que actúa como laxante inmediato, eleva el ánimo, previene la aparición de la anemia, favorece a la tos y bronquitis.

> [3]SECA
FRUTA

Links:

[1] <https://mail.laonce.com.mx/sites/default/files/ciruela.jpg>

[2] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/chabacano>

[3] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/coco-rallado>