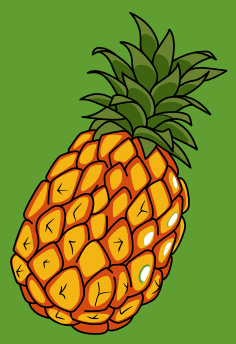


PIÑA

Ananas comosus

Familia: Bromeliaceae



Valor nutricional

Por 100 gr. de piña



Azúcares

9.8 gr



Fibra

1.4 gr



Proteína

0.54 gr

Potasio

109 mg



Magnesio

12 mg



Fósforo

8 mg



Calcio

13 mg

Vitamina C

47 mg



Beneficios para la salud



Favorece el sistema inmune y los huesos, por su ácido fólico.



Ayuda a la circulación, es antiinflamatoria y anticoagulante.



Ayuda a mantener la piel saludable, incluso de la celulitis.



Favorece la digestión, reduce estreñimiento, acidez y gases.



¿Cómo consumirla?

Cruda en trozos, sola o con otras frutas, con granola o frutos secos.



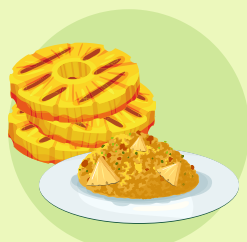
En agua o en jugo, sola o como complemento de jugos verdes.



Cocida a fuego lento con un poco de piloncillo se obtiene un jarabe ideal para preparar gelatinas; si se cocina más tiempo se obtiene una mermelada.



En rebanadas, asada y con canela espolvoreada, para acompañar carnes.



En trozos pequeños, salteada, añadida al arroz blanco para dar un toque dulce.

¿Sabías qué...?

- Es originaria de América del Sur (Brasil-Paraguay).
- Con la cáscara se puede hacer vinagre, y combinada con agua hasta cierto grado de fermentación, se obtiene una bebida llamada *tepache*.
- Su enzima llamada bromelina descompone proteínas, cuando sentimos picor en la boca es porque se está "comiendo" la piel expuesta de la lengua y las mejillas.
- Tiene un bajo contenido calórico por lo que ayuda a adelgazar, también es rica en fibra por eso es preferible no colar los jugos o licuados.

