

# LAS NARANJAS

## Y sus 9 propiedades



Se recomienda  
en personas con  
anemia y gota

1. Tienen bajo contenido calórico
2. Capacidad antioxidante
3. Rica en calcio, fibra y folatos

4. Alto contenido en vitamina C
5. Ayuda a la absorción del Hierro
6. Regula el colesterol

Se pueden tomar  
al natural, al  
horno, en  
macedonias o en  
salsas



7. Regulador estomacal e intestinal
8. Reduce la artrosis
9. Eliminan ácido úrico