# 10 Razones para:
# COMER SEMILLAS DE GIRASOL

La Semilla de Girasol es una oleaginosa, contiene grasas buenas (poli-insaturadas y mono-insaturadas) entre otros nutrimentos. Su consumo moderado puede ayudar en tu alimentación diaria. La Semilla de Girasol se puede consumir de muchas formas.

## SEMILLAS de GIRASOL

**RICAS EN HIERRO**

El GIRASOL tiene 8 veces más HIERRO que el pescado

**AYUDA a bajar el COLESTEROL**

**Libre de GLUTEN**

**BAJO índice GLICÉMICO**

Las Semillas de Girasol están llenas de FIBRA contienen más del DOBLE de fibra que el arroz integral

Excelente fuente de VITAMINA E

Las Semillas de Girasol son uno de los alimentos con más contenido de esta vitamina

**45%** de las grasas en las Semillas de Girasol es OMEGA 6

**Alto en PROTEÍNA**

Una pequeña porción de 28gr aporta 6gr. de proteína.

28gr de Semillas de Girasol aporta el 23% de la ingesta diaria de MAGNESIO

El Girasol es rico en FOLATO: contiene 17% más que las Espinacas

¡Visita nuestro recetario!

*La información nutrimental mostrada fue obtenida de http://nutritiondata.self.com, que a su vez se basa en la información publicada por la USDA.*

USA Sunflower ASSOCIATION

Para más información y recetas visita:
**www.girasol-usa.com**