

# Berza



**EL PICÓN**

*Cultivos de calidad*

Desde 1975

# Berza

Suave sabor y excelentes cualidades. Perfecta cocida, en ensalada o como acompañamiento a tus mejores platos.

Formato:  
Cajas de 4/5 piezas

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	1 ración (89 gr.)	100 gr.
Calorías	22 kcal	25 kcal
Grasas	0,09 g	0,1 g
Grasas saturadas	0,030 g	0,034 g
Grasas poliinsaturadas	- g	- g
Grasas monoinsaturadas	0,015 g	0,017 g
Proteínas	1,14 g	1,28 g
Carbohidratos	5,16 g	5,8 g
Azúcar	2,85 g	3,2 g
Fibra	2,2 g	2,5 g
Colesterol	- mg	- mg
Minerales		
Calcio	36 mg	40 mg
Hierro	0,42 mg	0,47 mg
Sodio	16 mg	18 mg
Potasio	151 mg	170 mg
Magnesio	11 mg	12 mg
Fósforo	23 mg	26 mg
Zinc	0,16 mg	0,18 mg
Vitaminas		
Vitamina A	87 IU	98 IU
Vitamina C	32,6 mg	36,6 mg
Vitamina D	0,0 µg	0 µg
Vitamina B6	0,110 mg	0,124 mg
Vitamina B sub 12	-- µg	-- µg
Folato (ácido fólico)	38 µg	43 µg
Beta Caroteno	37 µg	42 µg
Agua	82,04 g	92,18 g
Cafeína	- mg	- mg

\* Según la base de datos de nutrientes de USDA.



Domicilio social  
Paseo Renacimiento, 14 2º C  
47010 Valladolid (España)  
Tf. (+34) 983 377 566

Explotaciones  
Autovía A62, Salida 102  
Cubillas de Santa Marta  
47290 Vegalatorre (Valladolid)

Mv. (+34) 650 381 359  
info@elpicon.es  
www.elpicon.es