Publicado en *Recetas Saladmaster* (https://recipes.saladmaster.com)

Verde Que Te Quiero Verde



La espinaca se cultiva desde hace miles de años, pero las variedades de plantas cultivadas hoy en día son mucho más exuberantes que sus predecesoras y sus hojas son mucho más sabrosas que las que estaban disponibles en Asia en los albores del cultivo.

Los científicos aseguran que la espinaca es una potente luchadora contra una variedad de enfermedades, incluyendo el cáncer y las cataratas. En sus hojas y tallos, la espinaca tiene altas concentraciones de compuestos carotenoides inhibidores del cáncer, además de otros compuestos anticancerosos tales como el ácido fólico.

Valoración: