

Unha mazá por día mantén o médico lonxe

Comer mazás habitualmente é un bo xeito de controlar o colesterol. Son ricas en pectina, unha fibra soluble que axuda a baixar o nivel de colesterol no sangue, o que supón unha redución do risco de sufrir accidentes vasculares.

Ten outro compoñente moi destacado: a quercetina. A quercetina é un flavonoide, que posúe numerosas propiedades. Entre todas elas destaca a súa capacidade antioxidante.

Por outra banda as mazás conteñen especialmente vitamina C e potasio.

As mazás regulan a actividade intestinal.

Melloran a cute e a pel.



fresca saborosa saudable



Golden

De pel suave amarela-verdosa e pulpa branca e firme, é a variedade preferida para fornecer porque mantén a súa forma, aroma e sabor dulzón. Tamén resulta moi saborosa crúa e en ensaladas.

Red Chief

Atractiva, de pel brillante, cor vermella intenso e con estrias en todo o froito. De forma alongada con lóbulos moi marcados. De carne tenra e consistente, é pouco aromática pero de sabor doce. Consómese en fresco, en compota, cociñada e asada

Royal Gala

Procedente de Nova Zelandia, é unha mazá doce e renxente, moi rica en sales minerais, nutrientes é ideal para ter unha pel san e luminosa. Ten forma de corazón, a pel amarela-alaranxada con liñas vermellas e a pulpa consistente. Excelente crúa e cocida.

Granny Smith

É unha especie australiana. Variedade de coloración completamente verde con lenticelas brancas moi aparentes. De forma redondeada e carne branca, moi rexente, zumenta e consistente, posúe un agradable sabor lixeiramente acedo. É ideal para o consumo en fresco.

Pink Lady

Bo tamaño. Cor moi atractiva de tons rosados sobre fondo verde ou amarelo. Zumenta polo seu alto contido en auga e sabor lixeiramente acidulado.

Fuji

Procede de Xapón. De gran aroma, zumenta e rexente, cun ton entre vermello e amarelado, é unha fonte de azucres de absorción lenta. De pel amarela-verdosa a vermello intenso ten a pulpa firme, rexente e é unha das mellores mazás para comer crúa. Boa para almacenar.