



¿Conoces los

DÁTILES

Es una fruta obtenida de una palmera datilera.

Se consideran como edulcorantes por su cantidad de azúcar. Si bien es una fruta calórica tiene mucha fibra, grandes cantidades de potasio, calcio y magnesio.

¡Súper nutritivo!

Cuando sientas mucha hambre los puedes consumir solos ya que ayudan a aumentar la saciedad.



SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE HÁBITOS O ALIMENTACIÓN SALUDABLES ESCRÍBENOS A NUESTRO EMAIL

nutrete@viveactivo.cl Y TRATAREMOS DE AYUDARTE

¡ES NUESTRO TEMA Y NOS ENCANTA!



¿Cómo se consumen los dátiles?

No requiere ningún tipo de preparación o cocción. Puedes comerlos solos como cualquier fruta. También puedes usarlo como endulzante en batidos de fruta, infusiones o jugos, o también usarlo como endulzante en repostería.

En Chile no se producen dátiles y sólo pueden comprarse importados. Búscalos en algunos supermercados, tostadurías, tiendas de productos naturales y en La Vega.