

Chabacano



[1]

Conocido científicamente como *Armeniaca vulgaris*.

De las propiedades de la fruta son muy ricos en hidratos de carbono, lo que les proporciona un gran poder energético, capaz de proporcionar muchas calorías con muy poco peso.

Están constituidos por: niaciana, vitamina E, vitamina B2, vitamina B1, vitamina A, vitamina C, selenio, cinc, cobre, calcio, magnesio, sodio, hierro, fósforo, potasio, fibra, proteína e hidratos de carbono.

[>](#) [3]SECA

FRUTA

Links:

[1] <https://laonce.com.mx/sites/default/files/chabacano.jpg>

[2] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/CRISTALIZADA>

[3] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/ciruela>