

# PAPAYA Y PAPAYÓN

ESTA FRUTA HA MADURADO EN  
EL ÁRBOL EN SU PAÍS DE ORIGEN  
Y HA VIAJADO EN AVIÓN PARA  
LLEGAR A TI EN SU MEJOR MOMENTO.

Encuentra tu  
media papaya

## *¿light?*

*Tiene poquísimas  
calorías y contiene  
papaina que actúa  
de quemagrasas*

*Disfruta  
de su sabor dulce y  
delicadamente  
perfumado*

## *¿Quién soy?*



*papaya*



*papayón*

**Cultivar**   
[www.cultivar.net](http://www.cultivar.net)

# PAPAYA Y PAPAYÓN

Tiene **PROPIEDADES diuréticas** y purifica el sistema digestivo ▪ Tiene **10 veces más vitamina C que la naranja**, ayuda a reforzar tu sistema inmunitario ▪ Contiene **minerales esenciales** (potasio, calcio, bajo en sodio), **vitaminas** (A, B, C y D) y es rica en **fibra dietética** ▪ Contiene papaína, enzima que ayuda a digerir las comidas pesadas ▪ **Muy poco calórica** es ideal si quieres cuidar la línea.

Para **CONSUMIRLA se corta** en dos mitades y se sacan las semillas con una cuchara **como si fuera un melón** ▪ Perfecta para desayunar, como postre o acompañamiento ▪ Se puede tomar al natural, con cuchara, cortarse a rodajas o a taquitos para mezclar en ensaladas, en zumos o cocinadas con pescados, mariscos y carnes ▪ Uno de los mejores aderezos y una forma deliciosa de consumirla es **simplemente con un poco de jugo de lima que realza su sabor**.

**SABÍAS QUE** durante el rodaje de la película **Indiana Jones** y el templo maldito, Harrison Ford se **lastimó** los discos de la espalda y se trató esta dolencia con **inyecciones de papaína** directamente en la zona del dolor.