

VITAMINA C

Hortalizas

Cantidades expresadas en miligramos por cada 100 gramos de porción comestible.

Alimento	Vitamina C miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Pimiento rojo	131
Pimiento verde	131
Coles de Bruselas	100
Brócoli	87
Pimiento morrón	81
Coliflor	67
Col	65
Repollo	65
Berros	22
Col rizada	62
Cebollino	60
Lombarda	55
Acedera	48
Wasabi (raíz)	42
Grelos	40
Nabizas	40
Borraja	35
Canónigos	35
Col china	32
Nabos	31
Espinacas	30
Espárragos blancos frescos	26
Tomate	26
Batata	25
Boniato	25
Judías verdes	24

Fuentes: FEN / BEDCA