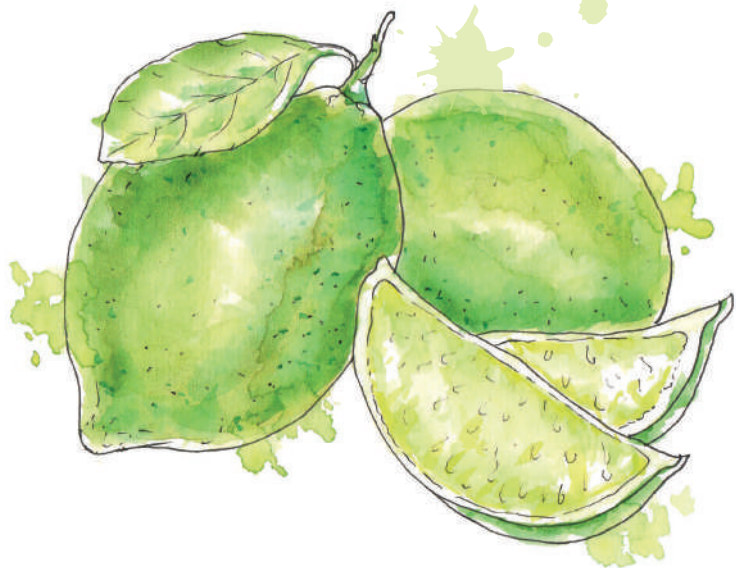




**GOT** foods  
Export | Import & drinks



# Lima



La lima posee una pulpa carnosa dividida en refrescantes y jugosos gajos. Generalmente no tiene semillas o las tiene en muy poca cantidad.

Cajas Lima : 4,5 kg.  
Calibres : 42 , 48  
Variedad : Tahití y Persa  
Duracion minima : 3 semanas

## La lima y su valor nutricional

Las limas contienen un 94% de agua. Contienen hidratos de carbono, son rica fuente de vitamina C, contienen magnesio, potasio, ácido fólico, ácido cítrico, flavoides, aceites esenciales, beta-caroteno, antioxidantes y sustancias de acción astringente. 100 gr. de lima (2 unidades) contienen aproximadamente 51 calorías, mientras que un vaso de zumo de lima natural (200 ml.), aportan 74 calorías.

## La lima y la salud

La lima es una fruta beneficiosa para la salud. Es altamente diurética por lo que se recomienda para problemas de retención de líquidos. Tiene propiedades anticancerígenas, desintoxicantes, depurativas y reconstituyentes. La lima contribuye a reforzar el sistema inmunológico, combate el estrés, enfermedades de la piel, la gota, artritis, la anemia ferropática, la diarrea, así como problemas cardiovasculares y degenerativos. El jugo de lima mezclado con agua es bueno para calmar la fiebre y combatir la arteriosclerosis. El té de cáscara de lima facilita la digestión, combate los gases y tonifica los nervios.

## La lima en la cocina

La lima generalmente no se consume como fruta fresca, sino solo su zumo. Tiene diversos usos culinarios, siendo muy apreciada en la cocina mexicana y asiática. Se emplea para aliñar ensaladas, aderezar platos, en salsas y dar sabor a pasteles y tartas. La lima se utiliza también para rociar pescados y mariscos, como acompañante de carnes, en la preparación de diversas bebidas refrescantes y alcohólicas. Se emplea además para potenciar el sabor de otras frutas y en la elaboración de jaleas, mermeladas, helados y sorbetes.

Origen: Colombia y Republica Dominicana  
Temporada: Todo el año





*Web:* [gotifruits.com](http://gotifruits.com)  
*email:* [info@gotifruits.com](mailto:info@gotifruits.com)

*T:* (+34) 717 706 917  
Spain

