



PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST



Quienes Somos

Somos una compañía colombiana con más de 10 años de experiencia, dedicada a la producción, comercialización y exportación de frutas frescas. Nuestro objetivo es lograr el deleite de millones de personas alrededor del mundo con nuestras frutas colombianas, frutos que cuentan con un sabor tan exótico como tropical, sumado a los altos contenidos nutricionales que poseen, los cuales aportan bienestar y contribuyen al buen desarrollo de la salud. Frutas con altos estándares de calidad que cumplen con las altas expectativas y satisfacción del cliente a nivel internacional, resultado del compromiso de nuestros agricultores y el trabajo sólido del personal profesional esmerados por obtener el mejor producto.

Nuestras frutas son cultivadas bajo las normas de Buenas Practicas Agropecuarias junto con la constante supervisión y respaldo del instituto colombiano agropecuario ICA. Además del continuo compromiso en la búsqueda de nuevas certificaciones de calidad que le otorguen mayor seguridad al cliente ofreciendo así productos de alto valor nutricional que posicionan la marca "Colombia" a nivel mundial.

PASSION FOR THE HARVEST



PASSION FOR THE HARVEST

Heaven's
Fruits



PARA HEAVEN'S FRUITS la razón principal de "ser" es la de hacer llegar al consumidor de sus frutas exóticas el mejor producto, con la mejor calidad, sabor y frescura y con los componentes nutricionales esenciales para contribuir al BIENESTAR Y DELEITE del consumidor. Para poder cumplir con este objetivo, se une en equipo de trabajo con clientes y proveedores, volviéndose su principal aliado al momento de las negociaciones, comprometiéndose con cada uno de ellos en cada uno de los procesos necesarios para la logística desde la producción hasta la comercialización.

Nuestro compromiso es la Calidad Oportuna.

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

“ Mas allá de vender un producto buscamos contribuir a la salud mundial, generando la cultura del CONSUMO DE LA COMIDA SANA Y DELEITABLE”.

Nuestros Frutos

Maracuya

Uchuva

Pitahaya

Lima Tahiti

Gulupa o Passion Fruit

Tamarillo

Feijoa

Cacao

Granadilla

Baby Banana

Guanabana

Higos

Lulo

Pepino Dulce

Curuba



PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

GRANADILLA

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Su jugo se usa como estimulante digestivo, también controla la acidez y ayuda a la cicatrización de las úlceras.
- Se conoce como la “fruta de los niños” porque activa el timo de los infantes y estimula el crecimiento.
- Alivia la tos y funciona como un antipirético natural.



CONSUMO

Generalmente la granadilla se consume cruda, para esto, simplemente se rompe la cáscara con los dedos y la pulpa se come con una cuchara. También se puede obtener una rica bebida, colando la pulpa y añadiendo agua. El extracto de granadilla puede utilizarse para preparar helados, soufflés, y salsas.

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g:)

Calorías 97 Kcal.	Proteína 20,2 g	Grasa 0,7 g
Carbohidratos 23,38 g	Ceniza 0,8 g	Calcio 12 mg
Hierro 1,6 mg	Vitamina C 30 mg	Tiamina 0 mg
Riboflavina 0,13 mg	Niacina 1,5 mg	

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

PITAHAYA

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Esta fruta es un excelente laxante natural con bastantes vitaminas y minerales que contribuyen a sus propiedades digestivas.
- Tiene alto contenido de vitamina C, aportando antioxidantes y fortaleciendo el sistema inmunológico.
- Beneficios cardiovasculares, como la reducción del colesterol.
- Rica en fibra, regulando la digestión previniendo problemas de estreñimiento.
- Ayuda a con problemas de sobrepeso.
- Previene el apareamiento de la anemia y si ya la padece, es una aliada para su cura.

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g:)

Acido Ascórbico 4.0 mg	Fibra 0.5 g	Riboflavina 0.0 mg
Agua 85.4 g	Fósforo 16.0 mg	Tiamina 0.0 mg
Calcio 10.0 mg	Grasa 0.1 g	Vitamina A -U.I
Calorías 50.0	Hierro 0.3 mg	Proteínas 0.4 g
Carbohidratos 13.2 g	Niacina 0.2 mg	Cenizas 0.4 g



CONSUMO

La mejor forma de consumir esta fruta es fría perfecta para dar un toque exótico a ensaladas y postres.

Puede utilizarse en cócteles y refrescos. Las pitahayas maduras se pelan sin dificultad. Se corta por el lado de la flor y se tira de la piel hacia abajo.

La pitahaya amarilla se consume al natural, o en zumos, cócteles, añadida a macedonias de frutas o al yogur. También se emplea en la elaboración de helados, dulces, jaleas, gelatinas y refrescos. En algunos países se emplea como colorante.

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

MARACUYA

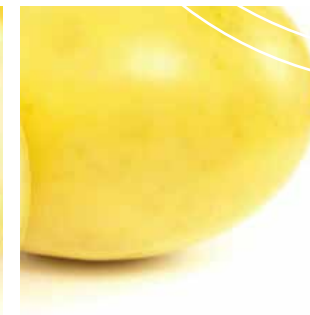
BENEFICIOS PARA LA SALUD

La maracuyá es una excelente fuente de Vitamina A y Potasio. Cada 100 g de parte comestible contiene:

- Efecto relajante, sedante ligero o calmante para dolores musculares o cefaleas.
- Ayuda a conciliar el sueño
- Efectos antiespasmódicos

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g:)

Calorías 67 Kcal.	Caroteno 2,7 mg
Proteínas 0,9 g	Fósforo 30 mg
Carbohidratos 15,8 g	Hierro 3 mg
Ácido Ascórbico 22 mg	Riboflavina 0,2 mg
Calcio 13 mg	



CONSUMO

Para consumirla en crudo no es necesario retirar las semillas. Puede comerse directamente de la fruta, una vez abierta, o utilizarse en macedonias.

La cocina contemporánea la aprecia mucho en ensaladas con hojas verdes, donde su sabor ligeramente ácido ofrece una combinación sorprendente.

Es muy común el uso de esta fruta en diversas preparaciones que van desde dulces y mermeladas hasta jugos, postres y néctares, siendo muy apreciada comercialmente por la gran popularidad que tiene dentro de la población debido a su sabor agrídulce.

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

GULUPA

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Ayuda a conciliar el sueño
- Contrarresta el estrés
- Mejora las funciones digestivas
- Las sustancias antioxidantes ayudan al sistema cardiovascular, evitando la obstrucción de las arterias.
- Regula los niveles de tensión arterial.
- Actúa como desintoxicante ayudando al buen funcionamiento del hígado y los riñones.
- Mejora las funciones digestivas

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g:)

Calorías 49 Kcal.	Fibra 0,40 g	Tiamina 0,10 mg
Agua 88,90 g	Ceniza 0,70 g	Riboflavina 0,17 mg
Proteína 1,50 g	Calcio 9,00 g	Niacina 0,89 mg
Grasa 0,50 g	Fósforo 21,00 g	Acido ascórbico 20,00 mg
Carbohidratos 11,00 g	Hierro 1,70 mg	Vitamina A 1730 UI



CONSUMO

La gulupa se consume en fresco tomando la pulpa de fruto o añadiéndole crema y azúcar, también puede utilizarse para elaborar mermeladas, gelatinas, salsas, helados y cocteles, pulpas, dulces, néctares, jaleas y concentrados

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

UCHUVA

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- La uchuva tiene un importante uso terapéutico, tanto sus hojas como el fruto, se emplean en la industria química y farmacéutica.
- Tonifica el nervio óptico y es eficaz en el tratamiento de cataratas.
- Eficaz en el tratamiento de las afecciones de la boca y garganta.
- Elimina la albúmina de los riñones y se recomienda para destruir tricocéfalos, parásitos intestinales y amibas.
- Se recomienda para personas con diabetes de todo tipo.

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g:)

Calorías 54	Fibra 4.8g	Vitamina A 648U.I.
Agua 79.6g	Ceniza 1.0g	Tiamina 0.18mg
Proteína 1.1g	Calcio 7.0g	Riboflavina 0.03mg
Grasa 0.4g	Fósforo 38 mg	Hierro 1.2mg
Carbohidratos 13.1g		



CONSUMO

A la uchuva se le considera una fruta exótica, se utiliza para preparar helados, yogurt y glaseados. Su alto contenido de pectina, la hacen ideal para mermeladas y salsas. La uchuva se puede consumir sola, en postres, en jugo, vino, en almíbar y con otras frutas dulces. La uchuva constituye también un ingrediente atractivo para ensaladas de vegetales y frutas, así como para platillos Gourmet, cocteles y licores. Sirve de elemento decorativo para adornar tortas y pasteles, al igual que las guindas o cerezas.

Procesada se le puede encontrar congelada, en puré, pulpa, mermeladas, conservas o deshidratada.

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

BABY BANANA

BENEFICIOS PARA LA SALUD

El Baby Banana es muy rico en nutrientes. En cuanto a vitaminas contiene vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6, B9 y C. Respecto a los minerales, el plátano nos aporta Calcio, Hierro, Magnesio, Manganeso, Fósforo, Potasio y Zinc. Además, el plátano nos aporta una sustancia esencial llamada Colina.

TABLA NUTRICIONAL

Calorías: 80	Carbohidratos: 20g. 7%
Calorías de grasa: 0	Fibra Dietética: 1g. 4%
% Valor Diario*	Azúcar: 13g.
Total de Grasa: 0g. 0%	Proteínas: 1g.
Grasa Saturada: 0g. 0%	Vitamina C 15%
Colesterol: 0mg. 0%	Vitamina A 0%
Sodio: 0mg. 0%	Calcio 0%
	Hierro 0%



CONSUMO

El plátano es muy utilizado en la cocina asiática, lo cuecen como las patatas, y son utilizados para acompañar platos de carne y pescado, verduras cocidas, algunos tipos de curry, hacer sopas, etc. Además, en Asia suelen desecar los plátanos para elaborar una harina de plátano y producir una especie de pan muy nutritivo.

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

LIMA TAHITI

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Este producto puede lograr en nuestro organismo lo que muchos medicamentos no pueden, y aunque en el mundo se cultivan distintos tipos de limas, todas han sido usadas tradicionalmente para curar múltiples dolencias.

- Combate la acidez estomacal,
- Es complementaria en tratamientos contra la gota y fortalece el sistema inmunológico.
- En casos de deshidratación es aconsejable hacer bastante jugo con las limas para tomar constantemente durante el día.
- Posee cualidades febrífugas, por tal razón se recomienda mezclar jugo de lima con soda, esto ayuda a disminuir la fiebre
- Como complemento de tratamientos contra la diabetes
- La maceración y aplicación de la cascara de la lima es útil para mejorar la vitalidad de la piel y mantenerla hidratada.



CONSUMO

Se aprecia también su zumo (o jugo) ácido y fresco, que se emplea para confeccionar bebidas refrescantes y en la preparación de cócteles alcohólicos; por su acidez, algunas especies conocidas en otros países como limas, sobre todo en Latinoamérica, se les llama limones.

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g:)

Energía 30 kcal 126 kJ	Tiamina (vit. B1) 0.03 mg (2%)	Vitamina C 29.1 mg (49%)
Carbohidratos 10.5 g	Riboflavina (vit. B2) 0.02 mg (1%)	Calcio 33 mg (3%)
Azúcares 1.7 g	Niacina (vit. B3) 0.2 mg (1%)	Hierro 0.6 mg (5%)
Fibra alimentaria 2.8 g	Ácido pantoténico (vit. B5) 0.217 mg (4%)	Magnesio 6 mg (2%)
Grasas 0.2 g	Vitamina B6 0.046 mg (4%)	Fósforo 18 mg (3%)
Proteínas 0.7 g	Ácido fólico (vit. B9) 8 µg (2%)	Potasio 102 mg (2%)
		Sodio 2 mg (0%)

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

TAMARILLO

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Afecciones de garganta y gripe.
- Remedio de problemas hepáticos
- Fruto para elevar la hemoglobina, en el tratamiento de la anemia.
- Su contenido de fibra; mejora el tránsito intestinal.
- La vitamina C favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones.
- La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g;)

Calorías 27	Azúcares 3 g
Sodio 0 mg	Trans 0 g
Grasas totales 0 g	Proteínas 2 g
Potasio 0 mg	Colesterol 0 mg
Saturadas 0 g	Vitamina A 7%
Carbohidratos totales 3 g	Calcio 0%
Poliinsaturados 0 g	Vitamina C 41%
Fibra dietética 5 g	Hierro 0%
Monoinsaturados 0 g	



CONSUMO

Se utiliza el fruto para realizar jugos, se puede utilizar cocinado o no. Suele realizarse salsa de ají de igual manera con este fruto.

Se puede consumir maduro, cortado por la mitad y con cuchara. Se puede comer en ensalada pelado, cortado y en dados. Su carne muy jugosa, permite preparar excelentes zumos. Se recomienda pelarlo, ya que el sabor de la piel es algo amargo.

El fruto o las hojas, previamente calentadas, se aplican en forma tópica contra la inflamación de amígdalas o anginas especialmente. Para la gripe, se debe consumir el fruto fresco en ayunas.

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

CACAO

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Las virtudes del consumo moderado del chocolate negro.

El cacao contiene diversas sustancias que ayudan a mantener en forma el corazón y los vasos sanguíneos; hay expertos que sostienen incluso que el consumo de chocolate puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g;)

Sodio 20	Selenio 13
Potasio 2000	Yodo 0
Calcio 200	Ácidos grasos saturados 6.8
Magnesio 550	Ácidos grasos monoinsaturados 3.8
Fósforo 700	Ácidos poliinsaturados 0.4
Hierro 400	Colesterol 0
Cobre 5.2	Vitamina K 2.4
Zinc 9.2	



CONSUMO

Existen diversas variedades de la planta de cacao (*theobroma cacao*), cada una de las cuales ofrece en la elaboración del chocolate diversas calidades y sabores. El cacao puede ofrecer diversos sabores al producto final, no solo por su variedad (forastero o criollo), sino además por las condiciones climáticas de los cultivos. Muchos de los especialistas en el chocolate, dependiendo de su origen, destinan el chocolate a diversos fines ya desde las zonas de cultivo. La localización de los cultivos puede afectar a su composición. Por ejemplo, al contenido de manteca de cacao que tienen los granos de cacao que por regla general es mayor cuanto más cerca a la línea del ecuador terrestre se encuentra.

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

FEIJOA

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Usualmente el fruto de la feijoa es utilizado como alimento y en bebidas, no obstante también presenta beneficios para tratamientos complementarios en el exceso de colesterol debido a su alta concentración de pectinas, las cuales contribuyen a bajar y estabilizar los niveles de colesterol y para controlar la hipertensión

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g:)

Calorías 55	Fibra alimentaria 6 g
Lípido 0.6 g	Azúcar 8 g
Ácido graso saturado 0.1 g	Proteína 1 g
Ácido graso poliinsaturado 0.2 g	Vitamina A 6 IU
Ácido graso monoinsaturado 0.1 g	Vitamina C 32.9 mg
Ácido graso trans 0 g	Calcio 17 mg
Colesterol 0 mg	Hierro 0.1 mg
Sodio 3 mg	Vitamina B6 0.1 mg
Potasio 172 mg	Vitamina B sub 12 0 µg
Glúcido 13 g	Magnesio 9 mg



CONSUMO

La crema hecha con la pulpa de la fruta es un rejuvenecedor de la piel, y también hidrata el cabello. Es ideal para el crecimiento de los niños, puesto que en su cáscara posee altos contenidos de clorofila, siendo la única fruta-hortaliza con esta cualidad.

Se consume comúnmente en fresco, pero también es ideal para acompañar postres por su cremosidad y en ensaladas por toque ácido.

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

GUANABANA

BENEFICIOS PARA LA SALUD

La fruta es una fuente excepcional de vitamina C, y una buena fuente de vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, hierro, magnesio y potasio.

Proporciona sales minerales, potasio, fósforo, hierro, calcio, lípidos, tiene un alto valor calórico debido a la presencia de hidratos de carbono.

Combate la hipertensión (cuando la presión arterial es demasiado alta).

Combate el asma (enfermedad pulmonar obstructiva caracterizada por tos).

Combate la diabetes (aumento de glucosa en sangre).

Combate desordenes del hígado.



CONSUMO

A nivel digestivo la fruta de la guanábana presta grandes bondades, entre las cuales se puede mencionar su función astringente cuando está verde y sus propiedades como diurético, útil en caso de diarreas. El consumo habitual de la fruta favorece los procesos digestivos fortaleciendo la flora intestinal. Es utilizada en casos de estreñimiento, y algunos investigadores afirman que su frecuente consumo, ya sea en jugo o batidos previene enfermedades del colon y cancer.

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g:)

Calorías (Kcal.) 66	Sodio (mg.) 14	Vitamina E (mg.) 0,4
Grasas (g.) 0,3	Fósforo (mg.) 27	Vitamina A (UI) 2
Hidratos carbono (g.) 16,8	Magnesio (mg.) 21	Vitamina B1 (mg.) 0,07
Proteínas (g.) 1	Calcio (mg.) 14	Vitamina B2 (mg.) 0,05
Fibra (g.) 3,3	Hierro (mg.) 0,6	Niacina (mg.) 0,9
Potasio (mg.) 278	Vitamina C (mg.) 21	Ácido fólico (mg.) 14

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

HIGOS

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Su alto contenido de agua lo hace una buena y saludable fuente de hidratación, ya que también es bajo en calorías.

Alto contenido de vitamina A y vitaminas del complejo B (B1, B3, B2) . Fuente importante de vitamina C y flavonoide que aportan a los síntomas alérgicos de artritis.

Contiene minerales como calcio, potasio y fósforo. Se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y antivirales

Es un buen regulador para personas con diabetes ya que tiene un efecto Hipoglucemiante

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g:)

Energía [Kcal]	272,30	AGP [g]	0,62
Proteína [g]	3,61	AGP /AGS	2,39
Hidratos carbono [g]	55,10	(AGP + AGM) / AGS	3,49
Fibra [g]	12,90		
Grasa total [g]	1,30	Colesterol [mg]	0,00
AGS [g]	0,26	Alcohol [g]	0,00
AGM [g]	0,29	Agua [g]	24,70



CONSUMO

Algunas personas pelan la piel partiendo del tallo para liberar la pulpa y así comerlo directamente fresco .

Los más exigentes que disfrutan de las frutas la toman por el tallo, la cortan en cuartos a partir de ápice, separan las secciones y comen la pulpa separándola con un cuchillo de la piel y el tallo, desechándolos a los dos.

En climas cálidos y húmedos, los higos generalmente se comen frescos y crudos, sin pelar, y a menudo se sirven con crema y azúcar.

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

LULO

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Es utilizada para el control del colesterol, la diabetes, el Ácido úrico. También se usa comúnmente en enfermedades respiratorias como catarro y enfermedades dentales, además de su uso como astringente y diurético por sus altos contenidos en hierro, fósforo, vitamina A, vitamina B, ácido ascórbico, Hierro y Calcio.

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g):

Calorías 23	Fósforo 12.0-43.7 mg
Humedad 85.8-92.5 g	Hierro 0.34-0.64 mg
Proteína 0.107-0.6 g	Caroteno 0.071-0.232 mg (600 I.U.)
Carbohidratos 5.7 g	Tiamina 0.04-0.094 mg
Grasa 0.1-0.24g	Riboflavina 0.03-0.047 mg
Fibra 0.3-4.6 g	Niacina 1.19-1.76 mg
Ceniza 0.61-0.8g	Ácido ascórbico 31.2-83.7 mg
Calcio 5.9-12.4 mg	



CONSUMO

Este fruto se usa comúnmente para jugos, se debe consumir maduro. Por su alta concentración en agua es una excelente ingrediente para la preparación de bebidas refrescantes, cocteles.

De igual manera se puede consumir en fresco acompañado de azúcar o algún otro aditivo dulce para neutralizar un poco su acidez.

El lulo se puede usar como ingrediente en postres y acompañamientos para ensaladas.

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

PEPINO DULCE

BENEFICIOS PARA LA SALUD

El fruto tiene un buen sabor y un gran aroma. En cuanto a sus propiedades nutritivas, el 90% es agua, y además es bajo en calorías y contiene un alto contenido en vitamina C.

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g:)

Energía 109 kj	Carbohidrato 7 g
26 kcal	Fibra 0,6 g
Proteína 0,4 g	Azúcar 6,01 g
Grasa 0,1 g	Sodio 14 mg
Grasa Saturada 0,029 g	Potasio 169 mg
Grasa Poliinsaturada 0,044 g	
Grasa Monoinsaturada 0,002 g	
Colesterol 0 mg	



CONSUMO

El fruto tiene un sabor fresco y agradable. Se puede consumir como refrescante o en ensaladas, dependiendo de la variedad o del estado de madurez.

Algunos cultivares tienen frutos muy aromáticos, lo que los hace aptos para la preparación de postres. También se incluye en diversas recetas para salsas.

El pepino dulce también puede ser utilizado en la elaboración de helados, conservas o enlatados.

Otro uso para el pepino dulce puede ser como planta ornamental y algunos cronistas le atribuyeron ciertas propiedades medicinales.

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

CURUBA

BENEFICIOS PARA LA SALUD

A la curuba se le atribuyen muchas propiedades usadas en medicina tradicional. Se dice que esta planta posee acción analgésica, ansiolítica, espasmolítico, e hipnótica suave. Provoca un sueño similar al fisiológico y un despertar rápido y completo, sin consecuencias de depresión. Por su falta de toxicidad, puede ser administrada a los niños. Indicada en ansiedad, asma espasmódica, contractura muscular, dismenorrea, distonía neurovegetativa asociada a la menopausia, espasmos gastrointestinales, estrés, fatiga, hiperexcitabilidad, hipertensión arterial, histeria, insomnio, migraña, neuralgia, palpitaciones, taquicardia, tos nerviosa, úlcera gastroduodenal y vértigo. Reduce el síndrome de abstinencia en la deshabitación de alcohol, heroína y otras sustancias adictivas.



CONSUMO

La Curuba (*Passiflora mollissima*) Es una fruta jugosa y ligeramente ácida. No se daña con demasiada rapidez, es una fruta muy versátil por su agradable sabor se puede consumir fresca, en la forma de jugos, sorbetes con leche, helados, postres y mermeladas.

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g:)

Agua 92 gr	Vitamina B3 o Niacina 2 mg.
Proteínas 0,6 gr	Vitamina C o Ac. Ascórbico 70 mg.
Fibra 0,3 gr	Fósforo 20 mg.
Calorías 25 kcal.	Grasa 0,1 gr.
Hierro 0,4 mg.	Calcio 4 mg.
Vitamina A 1700 UI	Carbohidratos 6,3 gr.
Vitamina B2 o Ribo flavina 0.03 mg.	

PASSION FOR THE HARVEST



Heaven's
Fruits

PASSION FOR THE HARVEST

AGUACATE HASS

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Posee un alto contenido en Omega 3, el cual hace parte de los aceites esenciales, los cuales a su vez ayudan a regular los niveles de colesterol ayudando a controlar enfermedades relacionadas con problemas cardiovasculares.

Contiene otras grasas que prueban ser beneficios para el organismo.

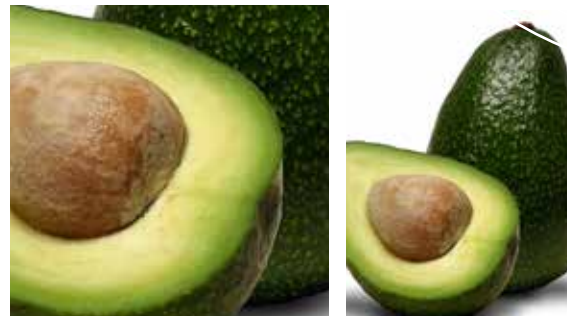
Alto contenido de Vitamina C y Vitamina E, así como ácido fólico y potasio.

Una excelente y saludable fuente de calorías.

La pulpa de este puede ser usada en tratamientos capilares los cuales aportan a un cabello saludable y radiante.

TABLA NUTRICIONAL (Contenido por cada 100 g:)

Grasas 15 gr	Potasio 485 mg
Grasas saturadas 2.1 gr	Carbohidratos 9 gr
Grasas poli-insaturadas 1.8 gr	Fibra 7 gr
Mono saturadas 10 gr	Azúcares 0.7 gr
Colesterol 0 gr	Proteína 2 gr
Sodio 7 mg	



CONSUMO

La fruta de la variedad Hass es una de las más cultivadas a nivel mundial, presenta características que la hacen única frente a otras variedades, El peso del fruto está entre los 125 a 450 gramos, con una forma aplanada no muy alargada, su cascara rugosa tiene una coloración púrpura oscura al madurar. Su pulpa es amarilla, en su punto óptimo de maduración puede ser consumido en fresco para acompañar ensaladas y diferentes platos. Otra forma común de consumirlo es el Guacamole, el cual está acompañado con cebolla y tomate picado y una pizca de sal, perfecto como entrada.

PASSION FOR THE HARVEST



PASSION FOR THE HARVEST

Contáctenos, para nosotros es un
placer atenderle.

Bogotá, Colombia

Calle 95 # 71-45

Pbx: 571 3878386

contacto@heavensfruit.com

Cel: 571 320 274 4313

571 314 478 5237

Barcelona, España

Ronda de la vía No. 11, sobreatico

Móvil: 34 633494228

luzmelo@heavensfruit.com

Cód. Postal: (08903)

Jannusan, Bahrein

Road 255, 1500, block 502

Cel: 973 368 38 939

lorena.allan@heavensfruit.com

Cód. Postal: (08903)

illage 33 (G-21)

www.heavensfruit.com