

¿POR QUÉ
COMER...?



BROTOS DE PUERRO



Los puerros tienen compuestos sulfurosos, estos aportan a los brotes de puerro ciertas características que permiten combatir en nuestro organismo enfermedades infecciosas, respiratorias y fortalecer nuestras defensas.

BENEFICIOS

- Sus compuestos sulfurosos. Le confieren características de antibiótico natural.
- Es muy apropiado consumirlos para evitar infecciones respiratorias.
- Actúa como protector del aparato digestivo.
- Su contenido de selenio ayuda a fortalecer las defensas de nuestro organismo.
- Tiene propiedades desintoxicantes y diuréticas por su contenido de agua y potasio.

CURIOSIDADES

Es buen aliado para quienes cuidan su apariencia, mejora elasticidad de la piel, ayuda a crear colágeno, mejora el cabello, las uñas y la musculatura.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
95

H.Carbono
4,9 gr

Proteínas
0,2 gr

Grasas
4,4 gr

Fibras
6,6 gr