

¿POR QUÉ
COMER...?

CEBOLLETA PUERRO



VIT.
B9

VIT.
A

VIT.
C

POTASIO

FÓSFORO

CALCIO

Para conservarlas más tiempo, cortarles la raíz, poner en una bolsa de malla, para que corra el aire y guardar en el cajón de las verduras del frigorífico.

BENEFICIOS

- Es expectorante, ayuda a aliviar la faringitis, laringitis, afonía y bronquitis.
- Ayuda a desinflamar las articulaciones, evita el reumatismo, gota, artritis.
- Es diurético ayuda a disminuir la tensión arterial y evita retención de líquidos.
- Previene la formación de varices, adelgaza la sangre y evita formación de trombos.
- Los folatos y polifenoles neutralizan los radicales libres, previene infartos.

CURIOSIDADES

para conservarlas más tiempo, cortar la parte verde, meter en una bolsa perforada, envolver en un paño húmedo y al cajón de las verduras del refrigerador.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
29

H.Carbono
3,3 gr

Proteínas
2,2 gr

Grasas
0,3 gr

Fibras
2,3 gr