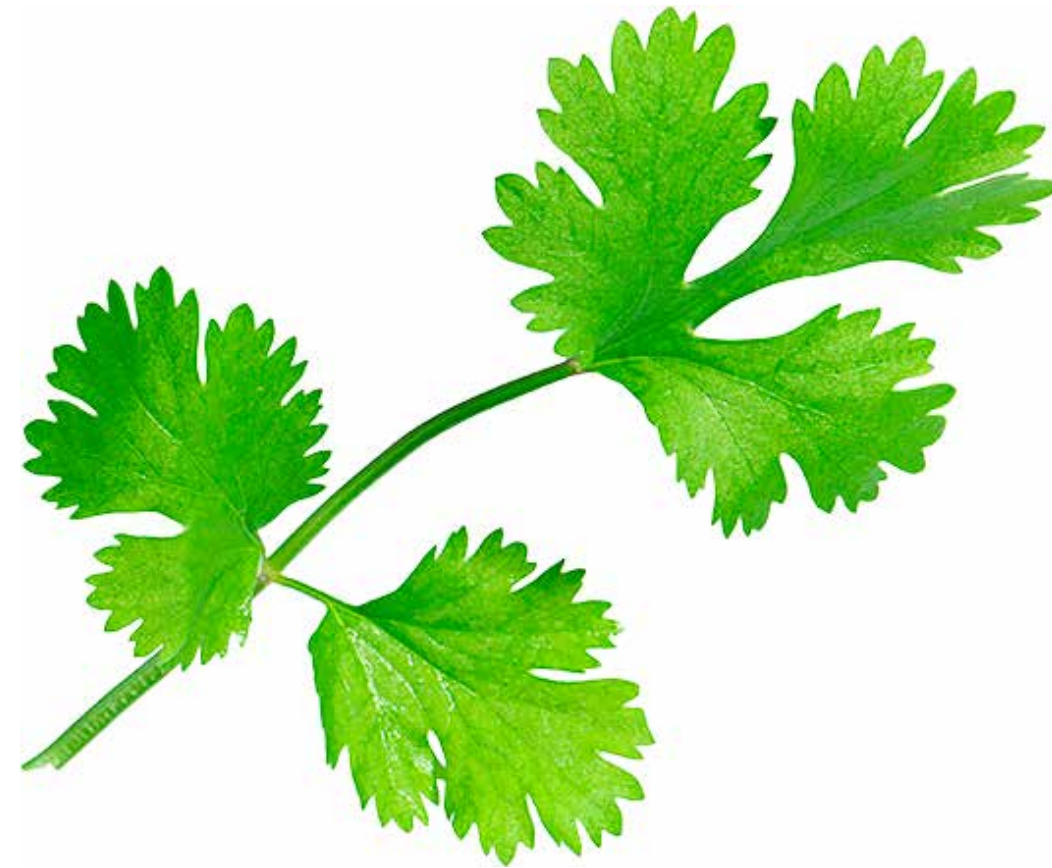


¿POR QUÉ COMER...?

CILANTRO



Planta anual, erecta, tallos delgados del cual se desprenden varias ramitas de hojas pequeñas con puntas onduladas y con pequeños cortes, es aromática, de olor fuerte, aporta un sabor muy especial a las comidas, es utilizada como aliño en sopas, ensaladas guisos etc.

BENEFICIOS

- Tiene propiedades antiespasmódicas, es muy útil en casos de diarrea.
- Evita el estreñimiento y los evitar trastornos del sistema digestivo en general.
- Muy útil para tratar flatulencia y meteorismo por sus propiedades carminativas.
- Es estimulante para el sistema nervioso y ayuda a mejorar el rendimiento mental.
- Es depurativo del organismo, es de ayuda en tratamientos de colesterol alto.

CURIOSIDADES

Preparar ají: 1 cebolla, 1 tomate, un buen ramillete de cilantro, picar todo muy fino, mezclar, añadir un poquito de agua, aceite, ají molido y sal.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
29

H.Carbono
3,9 gr

Proteínas
2,2 gr

Grasas
0,6 gr

Fibras
2,8 gr