

¿POR QUÉ
COMER...?



AJETES

VIT.
B2

VIT.
B6

VIT.
C

HIERRO

SILICIO

AZUFRE

Los ajetes son los mismos ajos pero recolectados en la primera fase de crecimiento de la planta, en el momento en que apenas empieza a formarse el bulbo, que usualmente es blanco, morado o rojizo, sus tallos son tiernos de color verde intenso, sabor suave.

BENEFICIOS

- Fortalece el sistema inmunológico, aumentando las defensas y el sistema nervioso.
- Favorece la dilatación de los vasos sanguíneos, mejora la fluidez de la sangre.
- Reduce el riesgo de padecer cáncer de estómago, y cáncer de colon.
- Tiene propiedades bactericidas, combate virus, hongos y bacterias.
- Provoca un aumento en las secreciones digestivas y de bilis, mejora la digestión.

CURIOSIDADES

Se utilizan para preparar deliciosos guisos, en tempura, a la plancha, en revueltos o en tortillas.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
29

H.Carbono
3,2 gr

Proteínas
2,1 gr

Grasas
0,2 gr

Fibras
0 gr