

¿POR QUÉ
COMER...?

AJÍ AMARILLO PICANTE



Fruto con sabor y aroma exótico, de color amarillo intenso, piel lisa brillante, es alargado, delgado un poco más pequeño que el pimiento italiano, imprescindible en la gastronomía Peruana, sabor picante fuerte.

BENEFICIOS

- Ayuda a perder peso, al ser un alimento termogénico que quema grasa naturalmente.
- Posee Capsaicina con propiedades analgésicas y antiinflamatorias alivian el dolor.
- Mejoran los niveles de colesterol, evita enfermedades cardiovasculares.
- Contiene antioxidantes que protegen las células del envejecimiento prematuro.
- Son expectorantes y descongestionantes, ayuda a prevenir la bronquitis.

CURIOSIDADES

Con este fruto se prepara un plato tradicional en el Perú que es el ají de gallina, este se utiliza como relleno de empanadas, pero es muy picante.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
39

H.Carbono
8,8 gr

Proteínas
0,9 gr

Grasas
0,7 gr

Fibras
2,4 gr