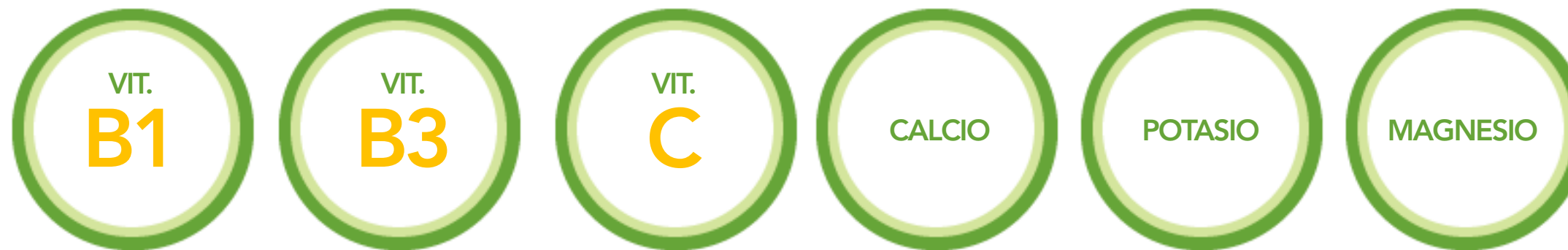


¿POR QUÉ  
COMER...?



# AJÍ PAJARITO



Es un ají muy pequeño pero muy picante se cultiva en Santander, Colombia, son pequeñas bolitas en forma de lágrima, en variados colores; rojo, verde, amarillo, morado, su sabor es tan característico que no he encontrado un sabor igual de delicioso.

## BENEFICIOS

- Tiene efectos anticancerígenos, analgésicos, antiinflamatorios y antimicrobianos.
- Es expectorante, ayuda en problemas de congestión nasal y tos.
- Es saciante, quita el apetito y ayuda a quemar la grasa del cuerpo de forma natural.
- Tiene antioxidantes que protegen de enfermedades cardiovasculares y cáncer.
- Favorece procesos de cicatrización, alivia el acné, herpes labial, quemaduras.

## CURIOSIDADES

Ají Colombiano: 1 cebolleta, 1 tomate, bastante cilantro, ají al gusto, picar finamente todos los ingredientes, añadir agua, vinagre sal, aceite de olivas.

VALOR  
NUTRICIONAL  
100 Gr

