

¿POR QUÉ
COMER...?



AJO MORADO

VIT.
B6

VIT.
B9

VIT.
C

MAGNESIO

ZINC

YODO

Se llama así porque la membrana o túnica que recubre la cabeza y los dientes tiene un tono morado, es de cultivo seco, se da más temprano, es más resistente a la humedad, es un producto de exportación.

BENEFICIOS

- El ajo tiene antioxidantes que protegen el cuerpo del envejecimiento prematuro.
- Previene enfermedades como el Alzheimer y la demencia.
- Reduce el colesterol en la sangre y el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
- Reducen la presión sanguínea, evita sufrir de hipertensión arterial.
- Sus compuestos azufrados protegen contra el daño causado por metales pesados.

CURIOSIDADES

Pelar ajos, pon 1 dientes de ajo sobre la tabla, pon la parte plana del cuchillo sobre él, da un golpe seco al cuchillo con la mano, el ajo saldrá limpio.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
119

H.Carbono
24,3 gr

Proteínas
4,3 gr

Grasas
0,2 gr

Fibras
1,2 gr