

¿POR QUÉ
COMER...?



AJO NEGRO

VIT.
B9

VIT.
A

VIT.
C

POTASIO

SODIO

SELENIO

Multiplica las propiedades del ajo fresco, se caracteriza por el color negro intenso de su carne, textura muy blanda, piel blanca, fina y delgada como el papel, sabor un poco dulce como a regaliz.

BENEFICIOS

- Ayuda a la prevención del envejecimiento celular, por su poder antioxidante.
- Tiene propiedades diuréticas, evita la retención de líquidos y depurativas.
- Tiene propiedades antibacterianas, ayuda a eliminar virus, hongos y bacterias.
- Sus antioxidantes protegen el cuerpo de los daños causados por radicales libres.
- Cumple funciones vasodilatadoras que permiten una mejor fluidez en la sangre.

CURIOSIDADES

Se consigue en sitios especializados, es producto gourmet, se usa como condimento o acompañamiento, se puede consumir directamente como fruta madura.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
192

H.Carbono
37,2 gr

Proteínas
9,3 gr

Grasas
0 gr

Fibras
1,7 gr