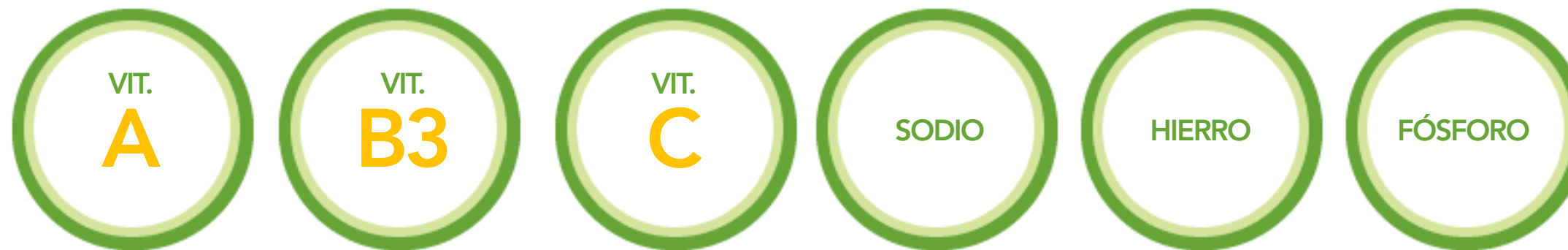


¿POR QUÉ  
COMER...?



# ALBAHACA



Es una planta medicinal y aromática, sus hojas son ovaladas y dentadas, verde intenso es un ingrediente muy utilizado en la cocina Italiana y Mediterránea, por el aporte de sabor y aroma que les añade.

## BENEFICIOS

- Ayuda a combatir casos de fatiga física y mental, evita la ansiedad e insomnio.
- Tiene propiedades antiespasmódicas y anti microbianas elimina virus y bacterias.
- Favorece la buena digestión de alimentos, reduce el dolor de estómago y vómitos.
- Mejora afecciones de vías respiratorias, evita la laringitis, faringitis y tos.
- Reduce la ansiedad, elimina el dolor de cabeza, cefaleas, dolor de oídos.

## CURIOSIDADES

Para disfrutar de los beneficios de la albahaca se puede beber en forma de infusión, pero la mejor opción es añadirla a los alimentos antes de servirlos.

VALOR  
NUTRICIONAL  
100 Gr

