

¿POR QUÉ COMER...?



APIO



Comenzó a cultivarse como hortaliza en Italia, formado por pencas comestibles y hojas, se usa para aromatizar alimentos, para elaborar sopas, cremas y ensaladas, sabor especial, hay verde y amarillo dorado, ambas tienen propiedades para la salud.

BENEFICIOS

- Tiene sustancias antivirales, combate virus y bacterias.
- Sus propiedades antiinflamatorias ayudan a evitar artritis, gota y reumatismo.
- Es diurético, ayuda a eliminar líquidos, ácido úrico y otras sustancias de desecho.
- Estimula el funcionamiento del sistema inmune, mejora el funcionamiento del hígado.
- Estimula la producción de saliva y jugos gástricos, mejora la digestión.

CURIOSIDADES

El apio ya era utilizado y muy apreciado por las culturas Egipcias, griegas y Romanas, era usado en ceremonias solemnes, como ofrenda a sus dioses.

VALOR NUTRICIONAL
100 Gr

