

¿POR QUÉ
COMER...?



BORRAJAS

VIT.
B9

VIT.
A

VIT.
C

MAGNESIO

SODIO

POTASIO

Esta verdura, de hojas ovaladas, dentadas, flores agrupadas en racimos colgantes, sirve para preparar sopas, guisos, rehogar, postres, infusiones y sus hojas y tallos para preparar ensaladas en crudo.

BENEFICIOS

- Propiedades expectorantes, se usa para tratar laringitis, anginas, alivia la tos.
- Emoliente, astringente y sudorífica, por lo que es de ayuda para bajar la fiebre.
- Ayuda a eliminar toxinas del organismo por lo que es depurativa.
- Diurética, ayuda a evitar la retención de líquidos, se usa en casos de cistitis.
- Calmante por lo que ayuda a mitigar el cansancio emocional y la melancolía.

CURIOSIDADES

Sus semillas se aprovechan para elaborar un aceite que mejora el metabolismo y el sistema nervioso.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
25,7

H.Carbono
3,1 gr

Proteínas
1,8 gr

Grasas
0,7 gr

Fibras
0 gr