

La hortaliza del mes

Puerro

PARTES COMESTIBLES:

Raíz, tallo y hojas.

¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

El puerro (*Allium ampeloprasum* var. *Porrum*), es un alimento rico en **fibra**, lo cual mejora el tránsito intestinal y ayuda a mantener un peso adecuado (nos hacen sentir sacios durante más tiempo después de una comida). Además, estudios demuestran que las fibras pueden protegernos de enfermedades cardíacas y de ciertos tipos de cánceres.

Destaca también el alto contenido de **potasio, magnesio y calcio**, elementos que cuidan el sistema nervioso y óseo de nuestros cuerpos. Asimismo, los puerros nos aportan **hierro**, importantísimo para la formación de los glóbulos rojos, que transportan el oxígeno.

Finalmente, el puerro es una buena fuente de **folatos** y también aporta **vitaminas C y B6**, aunque éstas últimas en menor cantidad..



La hortaliza del mes

Puerro

¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLO EN NUESTRA DIETA?

- Del puerro se suelen consumir sobre todo los tallos blanco, aunque en realidad podemos aprovechar toda la planta, raíces incluidas.
- Los tallos podemos prepararlos de muchas maneras: por ejemplo cortados en trozos más o menos pequeños para preparar todo tipo de platos.
- Las hojas verdes tienen las mismas propiedades que los tallos, pero tienen un sabor más herbáceo y suave parecido a verduras de hoja. Si son muy duras o viejas, se pueden descartar por ser muy fibrosas, pero el resto es perfectamente comestible.
- Las partes verdes requieren menor tiempo de cocción que las blancas, por lo que se pueden añadir al final de la preparación de guisos, salteados, sopas, cremas, etc., o utilizados crudos.
- Las raíces se pueden hacer fritas en aceite de oliva para usar en caldos y/o decorar nuestros platos.

