

## La hortaliza del mes

# Ajo



### **PARTES COMESTIBLES:**

Bulbo y tallo.

### **¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?**

- Fortalece el sistema inmunológico, ayudando a nuestro cuerpo a defenderse mejor contra virus y bacterias.
- Mejora la circulación sanguínea y puede ayudar a cuidar el corazón.
- Tiene propiedades antimicrobianas y antioxidantes, gracias a una sustancia llamada alicina.
- Ayuda a reducir el colesterol y a mantener la presión arterial en niveles saludables.
- Contiene vitaminas B6 y C, que ayudan al cuerpo a funcionar bien y a tener energía.
- Aporta minerales como manganeso y selenio, que protegen nuestras células y ayudan al crecimiento.
- Puede ayudar a prevenir resfriados y otras infecciones leves.



## La hortaliza del mes

## Ajo



### ¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLO EN NUESTRA DIETA?

- Añade ajo picado o machacado a tus sofritos para dar más sabor a tus platos.
- Tuesta pan integral y úntalo con tomate y ajo para una merienda saludable.
- Asa dientes de ajo enteros en el horno y úsalos como acompañamiento o para untar.
- Mézclalo con aceite de oliva y prepara aliños caseros para ensaladas.
- Agrégalo a tus guisos, sopas o arroces para potenciar el sabor y sus beneficios.
- Prepara salsas como el alioli para acompañar verduras o pescados.
- Cultívalo en tu huerto escolar y experimenta con recetas sencillas y sabrosas.

