

Alcachofa



¿Sabías que...?

Las alcachofas son plantas que, según variedades, alcanzan entre los 50 cm y los 2 metros de altura, con un sistema radicular fuerte y penetrante. Es fuente de potasio, un mineral que junto con el sodio participa en los procesos de regulación del volumen celular, contribuyendo a mantener la presión arterial en niveles normales, y vitamina K, que contribuye a una coagulación sanguínea normal.

Para aprovechar mejor sus cualidades y disfrutar de su sabor, consume local, ecológico y de temporada.

¡Me he acordado de ti y he querido compartirlo contigo!
