

# EL PUERRO

## Y sus 8 propiedades



En el embarazo  
ayuda al  
correcto  
desarrollo fetal

1. Mejora el aparato respiratorio
2. Tiene acción depurativa
3. Ayuda a disminuir la tensión arterial

4. Previene la formación de varices
5. La fibra mejora el tránsito intestinal
6. Su aroma estimula el apetito

Los puerros de  
otoño e invierno  
son más  
gruesos y de  
sabor más  
acentuado



7. Sus hojas son excelentes para dar sabor
8. Reduce el colesterol