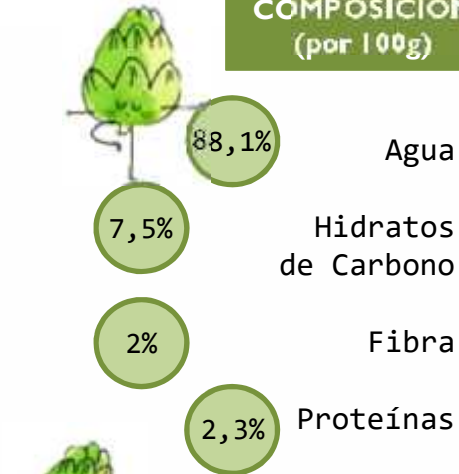


Corazones verdes



COMPOSICIÓN (por 100g)



VITAMINAS I MINERALES (por 100g)

Potasio	350mg	9mg	Vit. C
Fósforo	90mg	0,15mg	Vit. B1
Calcio	50mg	0,07mg	Vit. B6
Magnesio	25mg	8µg	Vit. B9
Hierro	1mg	13µg	Vit. A

PROPIEDADES PARA NIÑOS

Es diurética y ayuda en el tratamiento de la anemia (por su contenido en hierro y vitamina B9) y de las molestias digestivas.

ORIGEN

Originaria de Egipto o el Norte de África, ya era conocida por los griegos y romanos. Durante la Edad Media no se conocía, pero se obtuvo a partir del cultivo de los cardos. Crece en climas templados.

ESTACIONALIDAD

De noviembre a marzo.

COMO INTRODUCIR LA ALCACHOFA EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

QUICHE VEGETAL



TORTILLA VERDE



XIPS DE ALCACHOFA

