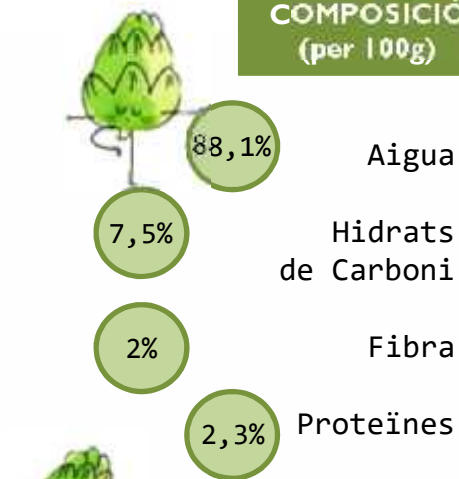


Cors verds



COMPOSICIÓ (per 100g)



VITAMINES I MINERALS (per 100g)

Potassi	350mg	9mg	Vit. C
Fòsfor	90mg	0,15mg	Vit. B1
Calci	50mg	0,07mg	Vit. B6
Magnesi	25mg	8µg	Vit. B9
Ferro	1mg	13µg	Vit. A

PROPIETATS PER A NENS

És diurètica i ajuda en el tractament de l'anèmia (pel seu contingut en ferro i vitamina B9) i de les molèsties digestives.



ORIGEN

Originària d'Egipte o el Nord D'Àfrica, ja era coneguda pels grecs i els romans. Durant l'Edat Mitjana no es coneixia, però es va obtenir a partir del cultiu dels cards. Creix en climes temperats.

ESTACIONALITAT

De novembre a març.

COM INTRODUIR LA CARXOFA EN L'ALIMENTACIÓ INFANTIL

QUICHE VEGETAL



TRUITA DE CARXOFA



XIPS DE CARXOFA

