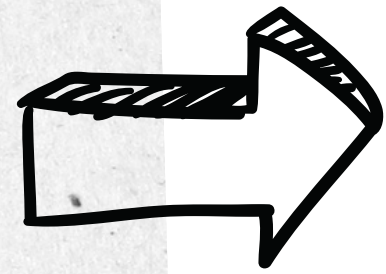


EL PUERRO

EL PUERRO ES UNA HORTALIZA DE LA FAMILIA DE LAS CEBOLLAS Y AJOS, CON UN SABOR DULCE Y AROMÁTICO, MÁS SUAVE QUE EL DE LA CEBOLLA.

EL PUERRO TIENE PROPIEDADES ANTIOXIDANTES, GRACIAS A SU CONTENIDO DE VITAMINAS C Y E Y FLAVONOIDES, QUE AYUDAN A PROTEGER LAS CÉLULAS DEL DAÑO OXIDATIVO. ES FUENTE DE FIBRA, QUE PROMUEVE LA SALUD INTESTINAL Y AYUDA A REGULAR EL COLESTEROL. CONTIENE COMPUESTOS SULFURADOS COMO LA ALICINA, CON PROPIEDADES ANTIBACTERIANAS Y BENEFICIOSAS PARA EL SISTEMA INMUNITARIO. ADEMÁS, APORTA MINERALES COMO EL POTASIO Y EL MAGNESIO, TIENE UN BAJO CONTENIDO CALÓRICO Y CONTIENE ÁCIDO FÓLICO, IMPORTANTE PARA LA FORMACIÓN DE GLÓBULOS ROJOS

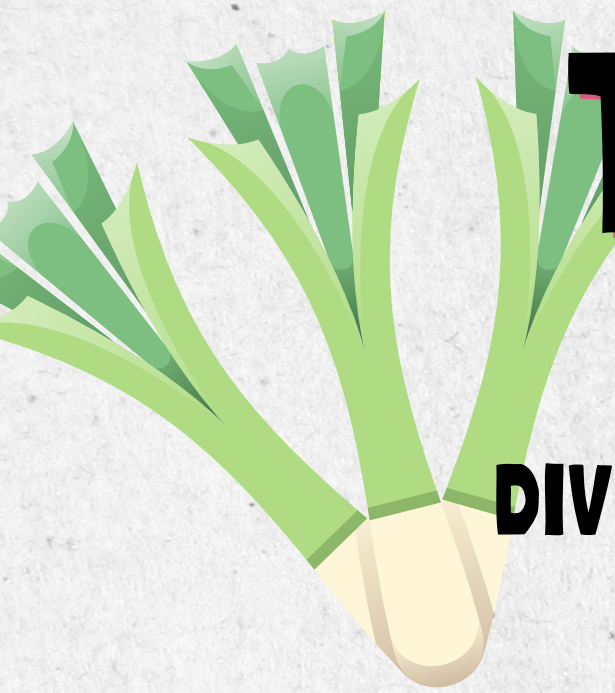




DATOS MÁS GENERALES...

- SE UTILIZA MUCHO EN LA COCINA PARA DAR SABOR A SOPAS, GUISOS Y OTRAS PREPARACIONES.
- ES UNA PLANTA RICA EN VITAMINAS (C, E, K, ÁCIDO FÓLICO), MINERALES (POTASIO) Y FIBRA, CON BENEFICIOS COMO EL REFUERZO DEL SISTEMA INMUNE Y LA AYUDA DIGESTIVA.
- SE CONSUME LA PARTE BASAL Y EL BULBO ALARGADO, QUE SE BLANQUEAN.





TAXONOMIA

REINO: PLANTAE

**DIVISIÓN: MAGNOLIOPHYTA (O
SPERMATOPHYTA)**

CLASE: LILIOPSIDA

ORDEN: ASPARAGALES

FAMILIA: AMARYLLIDACEAE

GÉNERO: ALLIUM

**ESPECIE: ALLIUM AMPELOPRASUM VAR.
PORRUM**



PUERRO

- **PARA CRECER: LES GUSTA EL CLIMA FRESCO Y LOS SUELOS CON BUEN DRENAJE Y RICOS EN MATERIA ORGÁNICA. DESDE FINES DE VERANO, SE SIEMBRAN EN ALMÁCIGO, A UNA PROFUNDIDAD DE 1 O 2 CM.**
- **VARIEDADES: SE BASAN EN DOS TIPOS, PUERROS LARGOS Y PUERROS CORTOS Y SEMILARGOS. ENTRE LOS LARGOS ESTÁN 'COLONNA', 'ARGENTA' Y HELVETIA'. ENTRE LOS CORTOS Y SEMILARGOS ESTÁN 'GRUESO DE ROUEN', 'MALABARE' Y 'ELECTRA'.**
- **PROVIENEN DE EL MEDITERRÁNEO Y ASIA MENOR.**
- **GENERALMENTE REQUIEREN ENTRE 100 Y 120 DÍAS PARA MADURAR.**

