



SUPERALIMENTO: LA ALFALFA

PROPIEDADES

- Vitamina A, C, K y del grupo B
- Fibra
- Calcio
- Hierro
- Magnesio
- Potasio
- Selenio
- Zinc



BENEFICIOS

- Acción antioxidante
- Previene problemas de la vista
- Facilita la digestión
- Ayuda a reducir el colesterol
- Mejora los niveles de hierro en sangre
- Cuida la piel y el cabello
- Ayuda a fortalecer los huesos
- Nos da vitalidad
- Fortalece las defensas

RECETAS

Ensalada de champiñones con alfalfa

- Alfalfa germinada
- Champiñones
- Atún
- Yogurt natural
- Sal y pimienta al gusto



Sándwich de aguacate con alfalfa

- Queso de cabra
- Aguacate
- Espinaca
- Alfalfa germinada
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta





SUPERALIMENT: L'ALFALS

PROPIETATS

- Vitamina A, C, K y del grupo B
- Fibra
- Calci
- Ferro
- Magnesi
- Potasi
- Seleni
- Zinc



BENEFICIS

- Acció antioxidant
- Prevé problemes de la vista
- Facilita la digestió
- Ajuda a reduir el colesterol
- Millora els nivells de ferro en sang
- Cuida la pell i el cabell
- Ajuda a enfortir els ossos
- Ens dona vitalitat
- Enfortix les defenses

RECEPTES

Amanida de xampinyons amb alfals

- Alfals germinat
- Xampinyons
- Tonyina
- Jogurt natural
- Sal i pebre al gust



Sandvitx d'alvocat amb alfals

- Formatge de cabra
- Alvocat
- Espinac
- Alfalcs germinat
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

