

CEBOLLA

Allium cepa

Familia: Amaryllidaceae



Valor nutricional

Por 100 gr. de cebolla



Azúcares

7.40 gr



Fibra

1.36 gr

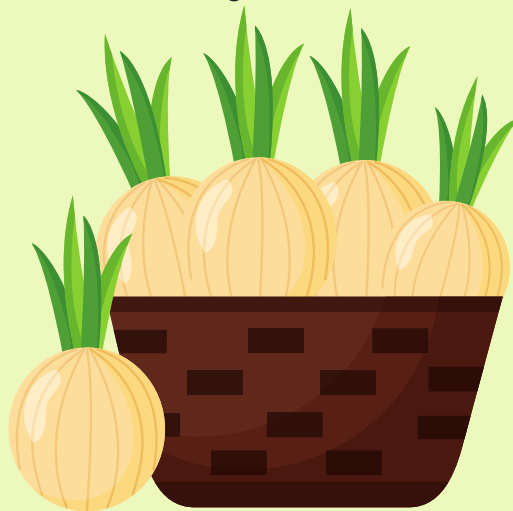


Proteína

3.25 gr

Potasio

146 mg



Magnesio

10 mg

Fósforo

51.50 mg

Calcio

69 mg

Vitamina C

14.05 mg



Beneficios para la salud



Ayuda a combatir las enfermedades relacionadas con circulación deficiente.

Favorece la digestión al estimular el hígado, la vesícula y el páncreas.



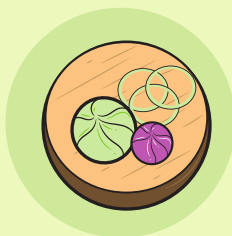
Es diurética, antidiabética, anticancerígena, prebiótica, antiséptica y antioxidante.

Combate la bronquitis, faringitis, gripe y otras afecciones respiratorias.



¿Cómo consumirla?

Es común como ingrediente en sopas y salsas, con tomate, chile y ajo.



Una manera de consumirla cruda es en ensalada con nopales o guacamole.



Suele usarse para el acompañamiento de encurtidos con zanahoria, chile jalapeño y coliflor, conservados en vinagre.

Por su jugosidad, es ideal para disminuir la cantidad de aceite en la cocción de alimentos, además de brindar sabor.



La sopa y té de cebolla son útiles para reforzar el sistema inmune y aminorar los síntomas de resfriado.

¿Sabías qué...?

- Su cultivo funciona como repelente de plagas.
- Sirve para elaborar biopreparados fungicidas.
- Funciona como cataplasma para cubrir heridas.
- El jugo de cebolla calma los dolores de garganta.
- El perejil puede anular el fuerte olor de la cebolla.
- Hace llorar debido al gas sulfóxido de tiopropanal.
- Sus enzimas ayudan a combatir fuertemente el acné.
- Es de las verduras que más dura fuera del refrigerador.
- El líquido de la cebolla alivia las picaduras de insectos.
- Es de las primeras plantas cultivadas de origen asiático.

