

Descubre las propiedades del ajo y cocina unas gambas al ajillo

[Descubre las propiedades del ajo y cocina unas gambas al ajillo](#)

[imprimir](#)



¿Sabías que el ajo es un alimento curativo con **propiedades medicinales**? Aquí te mostramos algunos de sus poderes:

- Ayuda a mejorar el sistema cardiovascular.

- Contribuye a reducir los niveles de colesterol en sangre.
- Facilita la circulación de la sangre.
- Contribuye a controlar la [hipertensión](#).
- Es un alimento diurético, lo que evita la [retención de líquidos](#).
- Es un antibiótico natural, y ayuda a luchar contra enfermedades como las anginas o las infecciones de oído.
- También alivia las enfermedades gastrointestinales.
- Ayuda en casos de dificultades respiratorias, como en neumonías, bronquitis, asma o tos.
- Sus vitaminas A, B1, B2 y C son buenas tanto para nuestra piel como para nuestra vista.

Desde luego, ¡sirve para casi todo!

En la cocina...

El ajo puede utilizarse tanto crudo como cocido. Para **evitar que se repita**, algo muy molesto, podemos extraer el germen central que hay en su interior. Si no, se puede poner en remojo durante un par de horas antes de utilizarlo para que la sustancia culpable de que se repita se diluya.

Puedes probar de cocerlo a la plancha (entero o a láminas) y añadirlo en tortillas o revueltos. O incorporarlo a tus platos de carne, pescado o marisco para que los impregne con su aroma y sabor. De hecho, nuestra receta de hoy es así: [gambas al ajillo](#).

Se trata de una receta libre de gluten y también sin lactosa, indicada para cuidar el corazón. Una ración te aportará unas 255 calorías, 1,6 g de carbohidratos y 25,5 g de grasas. ¡Haz clic [aquí](#) y empieza a aprovechar las propiedades del ajo!

Etiquetas

[ajo](#)

[gambas](#)

[gambas al ajillo](#)

[marisco](#)

[propiedades del ajo](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.