

TORRADES amb ALL i TOMATA**PROPIETATS DE L'ALL**

L'all té múltiples efectes beneficiosos:

- Aparell cardiovascular: és un gran aliat per prevenir diferents malalties cardiovasculars, disminueix la pressió arterial i disminueix els nivells de colesterol a la sang.
- Aparell respiratori: fluidifica la mucositat i ajuda a expulsar-la.
- Aparell digestiu: ens ajudarà a aturar les diarrees i els espasmes en cas de patir infeccions intestinals; combat els paràsits; afavoreix les digestions pesades en cas de tenir manca de suc digestiu. Augmenta la producció de bilis i la seva expulsió cap al duodè.
- Sistema endocrí: redueix els nivells de glucosa a la sang i estimula el pàncrees en la secreció d'insulina.
- És un excel·lent antibiòtic natural i ens protegeix de diferents tipus de microorganismes: bacteris, fongs i virus.
- Depuratiu, activa el metabolisme i ajuda a desintoxicar i a expulsar residus. Els seus aminoàcids sulfurats protegeixen dels metalls pesats i la seva acumulació al cos.
- Sistema immunitari: augmenta l'activitat d'algunes cèl·lules defensives i és antioxidant.

Ingredients :

- Torrades
- tomata del nostre hort
- oli d'Oliva
- alls
- sal

**Procés:**

- 1- Ens rentem les mans i les tomates.
2. Freguem l'all per tota la torrada.
- 3- Suquem amb la tomata.
- 4- L'amanim amb oli i sal al gust.

JA ENS HO PODEM MENJAR! BONÍSSIMA!

