



≡



PLATO CERTIFICADO  
SALUDABLE



## JORNADAS SALUDABLES DE LA HUERTA DE ALMERIA

**Restaurante:** Terraza Carmona.

**Plato:** ALCACHOFAS DE TEMPORADA RELLENAS DE TABERNERO ALMERIENSE SOBRE CREMA DE TOMATE RAF.

**Lugar:** Calle del Mar, 1, 04620 Vera, Almería

**Organiza:** ASHAL, NutriSanum, Almería 2019 Capital Española de la Gastronomía

### Interpretación Saludable NutriSanum

- ✓ Excelente entrante ligero, rebosante de sabor y salud. Rico en vitaminas, minerales, fibra y sustancias bioactivas que benefician a la salud en diferentes ámbitos.
- ✓ Mención especial a las suculentas alcachofas, depurativas y diuréticas. Mejoran el tránsito intestinal por su riqueza en fibras y ejercen una interesante actividad protectora del hígado. Ayuda a reducir el azúcar en sangre, siendo aliadas de los diabéticos. Además, aporta insulina, sustancia que favorece el mantenimiento de la microbiota intestinal implicada en nuestra salud, ayuda a nuestro sistema inmunitario.
- ✓ El tabernero, ese magistral estofado vegetal elaborado con diferentes hortalizas de la huerta y AOVE redondean esta fuente de salud junto con la crema de tomate raf.