

PUERROS DE OREGÓN

Los puerros son miembros del género *Allium* Porrum, que incluye la cebolla y el ajo.

Los puerros crecen todo el año en Oregón.



Hipócrates el médico griego antiguo y el 'padre de la medicina' prescribió el puerro como cura para las hemorragias nasales.

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS PUERROS:

- ~ Los puerros son una fuente excelente de vitamina K, la cual es importante para mantener la sangre sana y mantener los huesos fuertes.
- ~ Los puerros son una fuente excelente de vitamina A, que es importante para una Buena vista y un Sistema inmune saludable.
- ~ Los puerros son una buena fuente de la vitamina C, que promueve un sistema inmune sano, cura cortes y heridas y ayuda a nuestros cuerpos a combatir la infección.

Los puerros han sido cultivados desde la época de los antiguos egipcios y probablemente fueron comidos por las personas que construyeron las pirámides.



Variedades de puerros que crecen bien en Oregón incluyen American Flag, King Richard, Kilima y Rikor.



Los puerros se cosechan mejor de septiembre a abril después de que tengan una pulgada o más de diámetro.



La parte inferior del color blanco del puerro se puede comer cruda o cocida. La parte superior verde generalmente no se consume.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

