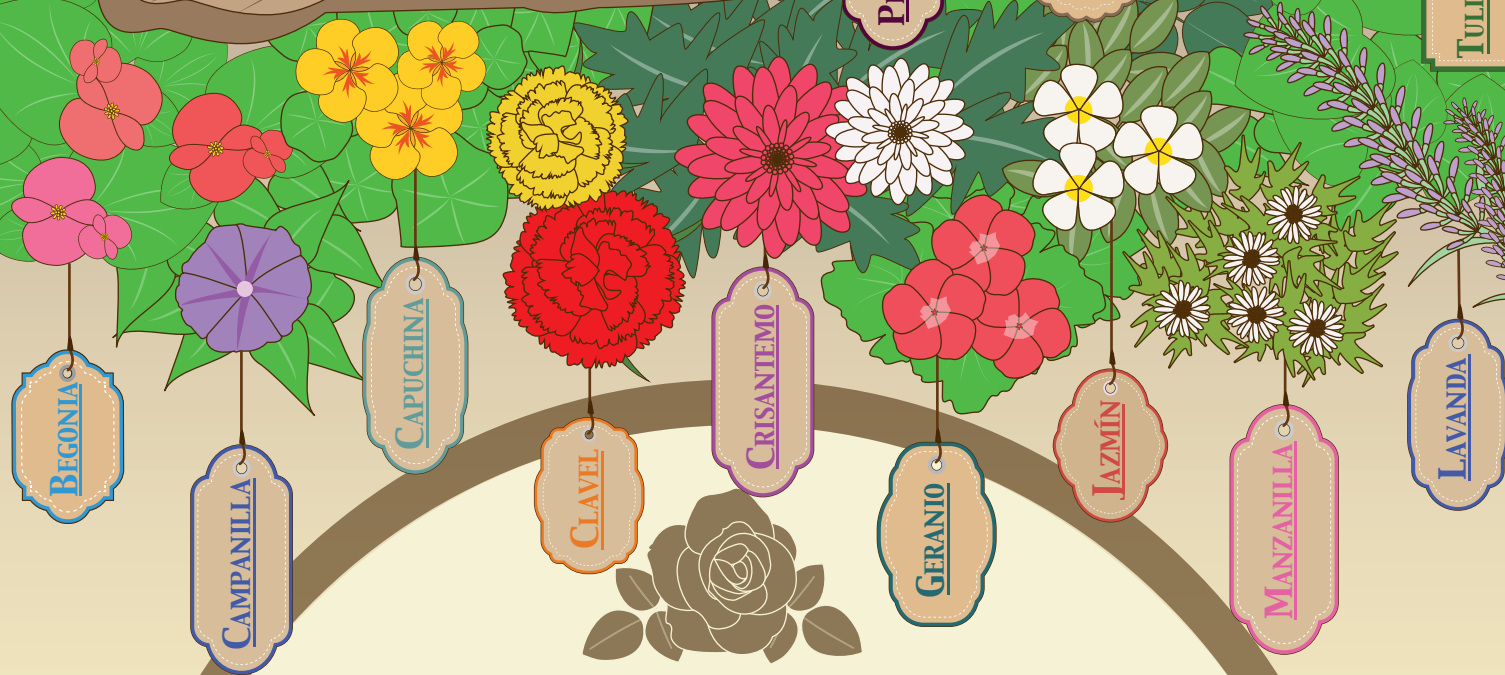


FLORES COMESTIBLES



Las flores utilizadas en los platillos son una fuente extra de vitaminas, minerales, proteínas, grasas, almidones y aminoácidos.

RECOMENDACIONES PARA CONSUMIR FLORES:

- 1** Si necesitas almacenarlas, colócalas con cuidado en papel, envuélvelas en plástico y refrigéralas.



- 2** Usa únicamente flores orgánicas; es decir, que estén libres de pesticidas.

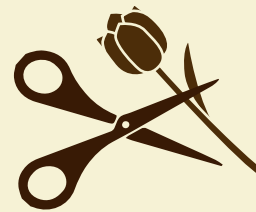
LIBRE DE PESTICIDA



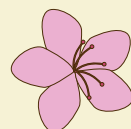
- 3** Lávalas con mucho cuidado.



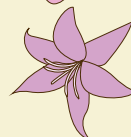
- 4** Las flores son muy frágiles y perecederas: lo mejor es consumirlas minutos después de haberlas cortado.



- 5** Asegúrate de que sean comestibles, pues no todas las flores lo son y pueden causar daños serios a la salud si las ingieres. Entre las flores tóxicas están:



Azalea,



Belladona,

Cicuta.



Ricino,



Dafne y



Fuente:

Revista del Consumidor
<http://revistadelconsumidor.gob.mx/>
National Center for Appropriate Technology
<https://attra.ncat.org>

CeNSUMO.com