

Nome	CASTELLANO Ajo tierno CATALÀ All tendre EUSKARA Baratxuri berri GALEGO Allo tenro ENGLISH Wild leek CIENTÍFICO <i>Allium sativum</i>		
Como é	É o allo colleitado antes de que se forme a súa cabeza característica composta por dentes. A súa forma é alongada. O bulbo, a parte inferior, é amarelado ou morado, e o talo é dun verde intenso.		
Variedades	Brancos e morados.		
Un pouco de historia	É orixinario de Asia central. China, Mesopotamia e Exipto cultivárono posteriormente. De alí chegou á cunca mediterránea. Distintas xeracións teno consumido antes de que estea maduro.		
Calendario	XANEIRO FEBREIRO MARZO ABRIL MAIO XUÑO XULLO AGOSTO SETEMBRO OUTUBRO NOVEMBRO DECEMBRO 		
Como te alimenta	Se temos en conta que se emprega en pequenas cantidades, é lóxico supoñer que nos achega poucos nutrientes. Ten uns compoñentes sulfurados ós que se atribúen efectos beneficiosos para a saúde.		
Como te coida	Achéganos tódalas vantaxes do allo, pero non os inconvenientes, ó se-lo seu cheiro máis suave. Axuda a facer fronte ás infeccións e mellora a circulación sanguínea. Nos últimos anos, as investigacións multiplicáronse e teñen demostrado o efecto beneficioso para a nosa saúde.		
Consellos de compra e conservación	Cómpre escolle-los allos tenros cos talos enteiros e firmes. Débense conservar no frigorífico en bolsas de plástico, como máximo cinco días.		
¿Queres saber máis?	Os allos tenros son moi adecuados para enriquece-las túas verduras, no só polas súas cualidades nutritivas, senón tamén porque achegan un sabor aromático moi suave e delicioso.		
Pratos deliciosos	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> Entrantes Arroz con espinacas e allos tenros Lasaña de cabaciña con allos tenros Sopa de allos tenros </td> <td style="vertical-align: top;"> Segundos Tortilla de fabas e allos tenros Bacallau á crema de allos tenros Revolto de allos tenros e gambas </td> </tr> </table>	Entrantes Arroz con espinacas e allos tenros Lasaña de cabaciña con allos tenros Sopa de allos tenros	Segundos Tortilla de fabas e allos tenros Bacallau á crema de allos tenros Revolto de allos tenros e gambas
Entrantes Arroz con espinacas e allos tenros Lasaña de cabaciña con allos tenros Sopa de allos tenros	Segundos Tortilla de fabas e allos tenros Bacallau á crema de allos tenros Revolto de allos tenros e gambas		

