

## Avena Hojuela



[1]

Conocido científicamente como Avena Sativa.

Tiene un uso medicinal como cereal, evita el estreñimiento al agregar fibra a la dieta, impide el desarrollo de la arteriosclerosis, inflamaciones intestinales y bronquiales, depresiones, nerviosismo, stress, deshabituación de tabaco y drogas, astenia.

> [3]SEMILLAS

GRANOS

### Links:

[1] [https://laonce.com.mx/sites/default/files/6\\_Avena\\_resize\\_0.jpg](https://laonce.com.mx/sites/default/files/6_Avena_resize_0.jpg)

[2] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/arroz-long-grain>

[3] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/girasol>