

## COLLEJA



Planta herbácea y vivaz, sus hojas son lanceoladas, de color verde claro.

Es una de las plantas nutricias autóctonas por excelencia en toda la región mediterránea, pudiendo consumirse las hojas y los tallos tiernos, incluso en crudo. Es una verdura muy fina.

Se recolecta a principios de la primavera, cuando empieza a brotar y antes de que florezca, para comerla en ensaladas y en distintas recetas.

Es considerada como un excelente depurativo. Son ricas en K, por lo que son muy diuréticas, tb es muy rica en antioxidantes como los carotenos y la clorofila. Además, suponen un buen aporte de Ca y Mg.

### OFICINA CENTRAL

Pol. Ind. Loriguilla C/2 esquina con C/5 46393 Loriguilla ·  
Valencia  
[www.intersemillas.es](http://www.intersemillas.es)

### CONTACTO

Tel. +34 96 164 01 01  
WhatsApp +34 608 977 697  
Email [intersemillas@intersemillas.es](mailto:intersemillas@intersemillas.es)