

## ARGAZO



Axuda a  
defender o  
noso corpo!

**Nome común:** Argazo.

**Nome científico:** *Laminaria ochroleuca*

É unha macroalga parda moi consumida. O seu corpo divídese en rizoide -que se fixa ao fondo mariño rochoso coma as raíces-, un estipe -cilíndrico e longo a modo de talo-, e as láminas planas que saen de modo palmeado, semellante ás follas.



Para recollelas, a pé ou mergullándose mediante apnea ou con aire dende unha embarcación, córtanse polo comezo da cinta, lávanse e despois sécanse deshidratándoas para cortalas e envasalas. Ten moitos **nutrientes minerais, fibra, vitaminas coma a C,** necesaria para defendernos externamente e proteínas.