



La Ventaja de los Microgreens de BLOOOM

En BLOOOM, nuestros microgreens son:

- **Sin pesticidas ni químicos dañinos** – cuidamos la salud desde la raíz.
- **100% orgánicos y naturales** – cada paso del cultivo respeta al medioambiente.
- **Producidos localmente** – cultivados en tu comunidad, más frescos y sostenibles.
- **De cultivo responsable** – usamos poca agua, espacios reducidos y métodos ecológicos.
- **Con impacto social real** – son cultivados por jóvenes con discapacidad, generando empleo, autonomía y habilidades laborales.
- **Variedad** – cultivamos vegetales como Brocoli, Kale, Cilantro y Rabanito.

Al elegir microgreens de BLOOOM, no solo estás comiendo mejor — estás apoyando un proyecto de inclusión, sostenibilidad y transformación social.

¿Por Qué Cultivar y Consumir Microgreens?

Los microgreens son brotes jóvenes de vegetales y hierbas cosechados justo después de que aparecen sus primeras hojas verdaderas. Aunque son pequeños, están **llenos de nutrientes**, sabor y beneficios para la salud. Además:

- Crecen rápido (7–14 días)
- Ideales para cultivo en interiores
- Requieren poco espacio y pocos recursos
- Versátiles para usar en cocina
- Ricos en antioxidantes, vitaminas y minerales



Microgreens de Brócoli

Aporte Nutricional:

- Altos en sulforafano, un potente antioxidante
- Ricos en vitaminas A, C, E y K
- Contienen calcio, hierro, magnesio y fósforo

Beneficios para la Salud:

- Apoyan la desintoxicación del cuerpo
- Reducen la inflamación
- Protegen contra el estrés oxidativo
- Promueven la salud del corazón e hígado
- Pueden ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer

¿Por qué Cultivarlos?

- Ciclo rápido: 7–10 días
- Alta productividad
- Muy valorados por chefs y consumidores

Microgreens de Cilantro

Aporte Nutricional:

- Buena fuente de vitaminas A, C y K
- Aportan potasio, calcio y carotenoides

Beneficios para la Salud:

- Favorecen la digestión
- Propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas
- Pueden ayudar a bajar los niveles de azúcar en sangre
- Ayudan en la eliminación de metales pesados del cuerpo

¿Por qué Cultivarlos?

- Sabor fuerte y aromático, ideal para realzar platos
- Atractivos visualmente
- Requieren un poco más de tiempo (~14 días), pero tienen alto valor culinario

Microgreens de Rabanito

Aporte Nutricional:

- Altos en vitaminas A, B, C, E y K
- Ricos en calcio, hierro, magnesio, potasio y zinc

Beneficios para la Salud:

- Refuerzan el sistema inmune
- Ayudan a la digestión
- Benefician la salud ocular y de la piel
- Efecto antiinflamatorio potente

¿Por qué Cultivarlos?

- Son los que crecen más rápido (6–10 días)
- Sabor picante y textura crujiente
- Muy vistosos por sus tallos rojizos y hojas verdes

Microgreens de Kale

Aporte Nutricional:

- Ricos en vitaminas A, C, K y B6
- Alto contenido de luteína, zeaxantina y calcio

Beneficios para la Salud:

- Protegen la salud ocular
- Fortalecen huesos y dientes
- Apoyan el sistema inmunológico y cardiovascular
- Propiedades desintoxicantes y anticancerígenas

¿Por qué Cultivarlos?

- Requieren un poco más de tiempo (~10–14 días)
- Sabor suave, agradable para la mayoría
- Excelente densidad de hojas, ideal para ventas