

Arúgula

Nombre común: Arugula, ruca, rúcula

Nombre Científico: Eruca vesicaria

Descripción

Planta perteneciente a las brasicáceas, de sabor y olor fuerte, flores de color amarillas.



Origen:

Región del mediterráneo

Clima y Suelo:

Resistente a temperaturas altas, planta de sol, suelos con un ph de 6-8.

Aporte nutricional

Calcio, potasio y Vitamina A

Principales compuestos

Compuestos fenólicos y carotenos

Partes utilizables de la Arúgula

Hojas y tallos

Usos

Famosa por ser utilizada en ensaladas y pizzas.

Toxicidad

En grandes cantidades puede causar problemas estomacales.

Derechos Reservados 2022



El Tlacualero

Huerto Demostrativo

<https://www.incmnsz.mx/opencms/Huerto-Tlacualero/>