

Acelga arcoíris

Nombre científico: *Beta vulgaris* var. *cicla*, *Beta vulgaris* var. *rainbow*.

Nombre común: Acelga arcoíris, acelga rainbow.

Origen

Mediterráneo.

Descripción

Pertenece a la familia Amaranthaceae, cuenta con un tallo largo y ancho de diferentes colores (amarillo, rojo, rosa, morado, naranja, verde), posee hojas grandes en forma oval y de color verde intenso.

Clima y Suelo

- Requiere climas templados, la temperatura óptima oscila entre 7 y 25°C.
- Suelos con un pH de 6-6.8, drenados y ricos en nutrientes.
- El riego debe de ser frecuente.

Aporte nutricional

- Fibra, hierro, vitamina C, vitamina K, vitamina A, calcio.

Partes utilizables:

Hojas y tallos.

Usos

- Es usada para realizar sopas, tortilla española, ensaladas, guisos, batidos y jugos.

Toxicidad:

No tóxica.



Derechos Reservados 2022



El Tlacualero

Huerto Demostrativo

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