

Ejote

Nombre científico: *Phaseolus vulgaris*

Nombre común: ejote, judías verdes, porotos verdes, vainicas, chaucha, vainitas, habichuela, alubia verde, exotl.



Origen

Centroamérica.

Descripción

Es una variedad del frijol, es un árbol que llega a medir de 5 a 10m de altura, cuenta con flores de color blanco y amarillas, sus vainas son de forma alargada de color verde y en su interior contienen semillas.

Clima y Suelo

- El ejote es de clima cálido, se adapta bien a temperaturas que oscilan entre 10 °C y 29 °C.
- Necesitan suelos arenos-arcillosos a franco-arcilloso y un pH de 6.0 a 6.2.

Aporte nutricional

- Vitamina A, vitamina C, ácido fólico, fibra, sodio, potasio, calcio, magnesio y hierro

Partes utilizables:

Vaina y semillas.

Usos

- Se utiliza mucho en la cocina mexicana para la elaboración de picadillos, mole de olla, caldos, sopas, para acompañar carnes, pescados, pastas, se puede comer crudo o cocido, enlatados, etc.

Toxicidad:

No tóxico.

Derechos Reservados 2022



El Tlacualero

Huerto Demostrativo

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