

Lechuga Francesa

Nombre científico: *L. sativa var. crispata*

Nombre común: Lechuga francesa, mantecosa. lechuga boston, lechuga trocadero.



Origen

Europa y Asia menor.

Descripción

Pertenece a la familia Asteraceae, tiene hojas largas y onduladas color verde claro, sus hojas forman una roseta y su textura es suave.

Clima y Suelo

- Requiere una temperatura entre 18-20°C, no soporta las heladas.
- Requiere suelos arenosos-limosos, con buen drenaje y un pH entre 6,7 y 7,4.
- Riego 1 o 2 veces por semana.

Aporte nutricional

- Sodio, magnesio, fósforo, potasio, calcio y hierro, fibra y vitaminas A, B1, B2 y C

Partes utilizables:

- Hojas y parte del tallo

Usos

Se puede utilizar para la elaboración de ensaladas, jugos, batidos, acompañamiento de guisos, platillos etc.

Toxicidad:

- No presenta toxicidad.

Derechos Reservados 2022



El Tlacualero
Huerto Demostrativo

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