

Lechuga orejona

Nombre científico: *Lactuca sativa L. var. longifolia*

Nombre común: Lechuga romana, lechuga orejona, escarola, cos, lechuga italiana, romanita.



Origen

Europa, Egipto.

Descripción

Pertenece a la familia Asteraceae, es una variedad de lechuga que cuenta con una cabeza larga, hojas robustas, largas y un nervio central, sus hojas son de color verde.

Clima y Suelo

- Crece en climas templados, prefiere las temperaturas que oscilan entre los 15-25°C.
- Requiere suelos con un pH de 6-7-7.4, bien drenados.
- Se recomienda regarla frecuentemente y en poca cantidad.

Aporte nutricional

- Vitamina A, vitamina C, vitamina K, magnesio, hierro, potasio, fibra.

Partes utilizables:

- Hojas y parte del tallo.

Usos

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

Toxicidad:

- No presenta toxicidad.

Derechos Reservados 2022



El Tlacualero

Huerto Demostrativo

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