

Lechuga Sangría

Nombre científico: *Lactuca sativa var. acephala*.

Nombre común: Lechuga sangría, lollo rossa.



Origen

Italia.

Descripción

Es perteneciente a la familia Asteraceae, tiene hojas de color verde con bordes rizados y de color rojo o morado intenso, su color se debe a la presencia de antocianinas que son pigmentos naturales.

Clima y Suelo

- Soporta climas extremos (bajas y altas temperaturas), crece en suelos bien drenados, no ácidos, es una planta de sol y requiere de un buen sistema de riego.
- Se recomienda regarla 1 ó 2 veces cada semana.

Aporte nutricional

- Folatos, vitamina A, vitamina C, vitamina E, calcio, hierro, potasio, magnesio, fósforo.

Partes utilizables:

- Hojas y parte del tallo.

Usos

Se emplea en ensaladas combinada con otros ingredientes como frutas o cereales, jugos y batidos.

Toxicidad

- No tóxica.

Derechos Reservados 2022



El Tlacualero
Huerto Demostrativo

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