

# Menta



**Nombre común:** Menta

**Nombre Científico:** Mentha

## Descripción

Pertenece a la familia de las lamináceas, es una planta de tallo fino que puede llegar a crecer hasta 60 cm de altura. Florece en verano.

## Origen

Asia

## Clima y Suelo

Planta de media sombra, resistente a bajas temperaturas. Se adapta a gran variedad de suelos.

## Aporte nutricional

Potasio, calcio, folatos y Vitamina A

## Principales compuestos

Mentol

## Parte utilizable de la menta

Hojas y aceite

## Usos

Popular en la gastronomía siendo utilizada en bebidas, carnes, postres, dulces, salsas etc.

## Toxicidad

No es tóxica

*Derechos Reservados 2022*



**El Tlacualero**

Huerto Demostrativo

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