

Lechuga



¿Sabías que...?

La lechuga es una hortaliza muy popular que se cultiva por sus grandes hojas que en algunos casos se aprietan formando repollos más o menos compactos. Existen muchísimas variedades de esta verdura, y el número aumenta cada año. Las propiedades nutritivas de esta planta son escasas, siendo un alimento bajo en calorías que aporta vitaminas y minerales.

Para aprovechar mejor sus cualidades y disfrutar de su sabor, consume local, ecológico y de temporada.

¡Me he acordado de ti y he querido compartirlo contigo!
