

Brócoli

Nombre científico: *Brassica oleracea var. italica*

Nombre común: Brócoli, bróculi.

Origen

Mediterráneo, Italia.



Descripción

Pertenece a la familia Brassicaceae, cuenta con una cabeza floral carnosa comestible de color verde, puestas en forma de árbol, su tallo es grueso y contiene pequeñas hojas alargadas, sus flores son de color amarillo con 12 mm de ancho.

Clima y Suelo

- Temperatura ideal: 16 y 18 °C, no soporta bajas temperaturas.
- Requiere suelos con buen drenaje, arenosos, arcillosos limosos.

Aporte nutricional

Vitamina A , vitamina B9, vitamina K, vitamina C, potasio, fibra, hierro, potasio y fósforo.

Partes utilizables:

Tallo, hojas y cabeza.

Usos

- Se puede comer crudo o cocido, se usa para la elaboración de sopas, cremas, ensaladas, tortitas, acompañamiento de guisos, carnes y pastas.

Toxicidad:

No tóxico.

Derechos Reservados 2022



El Tlacualero

Huerto Demostrativo

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