Louisiana HARVEST of the MONTH



Lechuga

Datos curiosos sobre la lechuga

- Hay cuatro tipos principales de lechuga: mantecosa, iceberg, de hoja y romana.
- ¡A los americanos les encanta la lechuga! En promedio, cada uno come alrededor de 30 libras de lechuga al año.
- La lechuga es una planta hidropónica habitual: en lugar de crecer en el suelo, se cultiva en agua rica en nutrientes que se suministra a las raíces.



¡La lechuga es nutritiva y saludable!

- Bajos en calorías.
- La lechuga verde oscura es una excelente fuente de vitaminas A y K y de folato.
- Buena fuente de potasio.



Esta publicación está financiada por el USDA mediante su apoyo al programa Farm to School de Luisiana, en LSU AgCenter, a través de un acuerdo interinstitucional con el Departamento de Educación de Luisiana.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

MISC-356-SPAN (250) 7/26
LSU AgCenter y LSU ofrecen igualdad de oportunidades en sus programas y en el empleo.