Verdolaga

Creole o nombre local Purslane



CÓMO RECONOCERLA
Hierba rastrera de tallos rojizos y hojas pequeñas, carnosas y redondeadas.

NOMBRE CIENTÍFICO
Portulaca oleracea
Familia Portulacaceae

PARA QUÉ SE USABA
Se ha utilizado principalmente como alimento: las hojas y tallos tiernos se agregan a ensaladas, sopas y guisos. También forma parte de prácticas domésticas tradicionales.

PARTE UTILIZADA
Hojas y tallos tiernos.

FORMA TRADICIONAL
Cruda cuando está bien identificada y limpia, o cocida en sopas y guisos.

EN LA HUERTA
Crece con sol, calor y poco riego. Puede aparecer espontáneamente en patios y materas.

NOTA DE CUIDADO
Confirmar la identificación antes de consumir, pues puede confundirse con otras plantas rastreras.