

## **Huazontle** (*Chenopodium nuttalliae*)



### **PARTES COMESTIBLES:**

- Inflorescencia tierna

### **PRINCIPALES USOS:**

- Flor hervida o frita
- Guisos
- Caldos, cremas y sopas
- Tortitas capeadas
- Ensaladas

### **SUGERENCIAS:**

Disfrute los huazontles con huevo y salsa de ciruela.

### **VALOR NUTRICIONAL:**

Contiene vitaminas A y B, así como potasio, hierro y calcio.

### **MUNICIPIOS PRODUCTORES:**

San Martín Texmelucan, San Matías Tlalancateca, Mixtla, Hueyotlipan, Los Reyes de Juárez, Atlixco, Acatzingo, Palmar de Bravo, Tepeojuma, San Felipe Teotlaicingo y San Salvador el Verde.