



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

Lepidium sativum

Mastuerzo



Plantas jóvenes

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida

Orden:	Brassicales
Familia:	Brassicaceae
Género:	<i>Lepidium</i>
Especie:	<i>Lepidium sativum</i> L., 1753

Berros, crudos



Valor nutricional por cada 100 g

Energía 31 kcal 130 kJ

Carbohidratos	5.50 g
• Azúcares	4.40 g
• Fibra alimentaria	1.1 g
Grasas	0.70 g
Proteínas	2.60 g
Agua	89.40 g
Retinol (vit. A)	346 µg (38%)
Tiamina (vit. B ₁)	0.080 mg (6%)
Riboflavina (vit. B ₂)	0.260 mg (17%)

Niacina (vit. B ₃)	1.000 mg (7%)
Vitamina B ₆	0.247 mg (19%)
Vitamina C	69.0 mg (115%)
Vitamina E	0.70 mg (5%)
Vitamina K	541.9 µg (516%)
Calcio	81 mg (8%)
Hierro	1.30 mg (10%)
Magnesio	38 mg (10%)
Fósforo	76 mg (11%)
Potasio	606 mg (13%)
Sodio	14 mg (1%)
Zinc	0.23 mg (2%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Fuente: Berros, crudos en la base de datos de nutrientes de [USDA](#).

Lepidium sativum se denomina también **mastuerzo**, **lepidio**, **berro hortelano** o **berro de jardín**. Es una **planta** de pequeño tamaño muy empleada en las ensaladas. Se encuentra frecuentemente cerca de los caminos en las fuentes y las orillas de los ríos. Es originaria de **Egipto** y **Asia occidental**.



Vista de la planta