

Nombre común: Albahaca

Nombre científico: *Ocimum Basilicum*

Familia: *Lamiaceae*



La albahaca (*Ocimum basilicum*) se asocia de entrada con el sabor de la cocina mediterránea, si bien es originaria de la India. Además de por su uso culinario, se conoce por su eficacia como repelente de insectos y sus propiedades curativas. Se usa fresca en la cocina, seca para infusión y, en uso externo, en maceración, compresas, lociones, champús y como aceite esencial.

¿Qué hacer con la Albahaca?

Ensalada de Albahaca

Se pueden cortar las hojas, grandes o pequeñas, y añadirlas a los platos totalmente frescas. En recetas de pasta y ensaladas, con ingredientes como tomate, limón o aceite de oliva, resulta delicioso.