

Nombre común: Clitoria o "Butterfly Peas"

Nombre científico: *Clitoria Ternatea*

Familia: *Fabaceae*



Se menciona que su origen es de Asia tropical. Aunque en la actualidad la podríamos encontrar en gran parte de América. Esta trepadora tiene un color azul intenso, sin embargo, existen otras variedades menos comunes aquí en el archipiélago de Borikén, como la blanca y la rosada. Además de ser comestible y aportar beneficios para nuestra salud, en ciertos lugares se utiliza como forraje para aportar nitrógeno y otros nutrientes al suelo.

¿Qué hacer con la Clitoria?

En nuestro huerto añadimos una infusión de esta hermosa flor a nuestras bebidas. Es preparada básicamente añadiendo la flor en agua que está hirviendo, dejándola reposar ahí con el fuego apagado unos 5-8 minutos. Luego la colamos, y esa agua infusionada la añadimos a limonadas y cócteles con o sin alcohol. De esta forma recibimos algunos de sus beneficios, como el apoyo a las funciones cognitivas, antioxidantes y relajante para nuestro cuerpo.