

Nombre común: Albahaca dulce (verde hoja grande)

Nombre científico: *Ocimum basilicum*

Familia: Lamiaceae



La albahaca dulce es originaria de la India y es también nativa de las regiones tropicales de Asia, donde se ha cultivado desde hace más de 5,000 años y se usa prominentemente en la medicina ayurvédica. La albahaca dulce está cargada de beneficios para la salud. Además de ser una fuente rica de vitamina K, beta caroteno y hierro, la planta es conocida de tener propiedades anti-bacterianas, anti-inflamatorias y antioxidantes. La mayoría de los grandes beneficios de la albahaca se pueden atribuir a sus aceites volátiles y flavonoides. A base de plantas antioxidantes que reducen la inflamación, ayudan a combatir el envejecimiento y promueven la salud de las arterias. En el aceite esencial de albahaca, los aceites volátiles dentro de la planta se ha demostrado que tienen increíbles propiedades antibacterianas.

¿Qué hacer con la Albahaca dulce?

La albahaca es un ingrediente popular en muchas salsas para pastas y también se puede añadir al pesto casero o a la salsa de tomate. Prepara una infusión de albahaca: la albahaca se puede remojar en agua caliente para preparar una infusión fragante que se puede disfrutar sola o añadir a cócteles u otras bebidas.