

Nombre común:
Zacate limón

Nombre científico: *Cymbopogon citratus (DC.) Stapf.*

Familia: Poaceae

Origen: La India y Sri Lanka.

Usos culinarios: Con su sabor cítrico pero a la vez un poco picante, se debe usar en pequeñas cantidades y principalmente se añade en platos de cocina tailandesa y vietnamita para aderezar sopas, guisos, ensaladas, salsas y marinados. Pero también es común verlo asociado en la cocina oriental con el jengibre, el ajo, cilantro y añadido a pescados y mariscos, proporcionando frescor a sus platos y sabores sutiles (Clemente, 2012).

Usos medicinales: Es muy adecuada para todas aquellas personas que padecen migraña con frecuencia. Es considerada un desintoxicante natural. El extracto de hoja de zacate de limón disminuye los niveles de glucosa en la sangre, convirtiéndose así en un gran aliado contra la diabetes. Esta bebida también promueve la digestión. Como consecuencia, su consumo favorece el tratamiento de diversos problemas digestivos como la acidez estomacal, la distensión abdominal, los vómitos o el estreñimiento (Mollejo, 2021).

