

LEAFY GREENS AND LETTUCE

WHAT ARE LEAFY GREENS AND LETTUCE?

- Salad mix, Romaine, butter lettuce, iceberg, spinach, arugula, endive
- Mustard greens, collard greens, sorrel, Swiss chard, kale, turnip greens, beet greens, radish greens
- Brussels sprouts, cabbage, sprouts, watercress, herbs

**Leafy greens and lettuce are packed
with lots of nutrients!
Try to eat some with every meal.**

SELECTING:

- Leaves should be fresh, crisp, and brightly colored.
- Avoid greens if they are moldy, withered, soggy, or full of holes.

STORING:

- Whole bunches of leaves or heads of lettuce should be stored in the fridge. First, wrap the leaves with a dry paper towel, then cover with a damp paper towel and keep in the fridge.
- If lettuce is limp, you may put the lettuce in a bowl of cold water for 20 minutes, and it will immediately perk up.

PREPARING:

- Remove hard stems and gently separate leaves by hand. Wash leaves in cold water, then use salad spinner to dry off leaves. Once dry, cut or tear into desired pieces.

COOKING:

- Greens may be eaten raw or cooked.
- Ways to cook: Sautéed, steamed, stir-fried, roasted, braised, or boiled.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

VARIEDADES DE LECHUGA Y HORTALIZAS DE HOJAS VERDES

¿CUÁLES SON ALGUNOS TIPOS DE LECHUGA Y HORTALIZAS DE HOJAS VERDES?

- Mezcla de lechugas de bolsa para ensalada, lechuga Romana, lechuga mantecosa, lechuga iceberg o arrepollada, espinacas, rúcula, endibia
- Hojas de mostaza escarola, col rizada, acedera, acelga, hojas de nabo, hojas de remolacha, rábanos verdes
- Coles de Bruselas, repollo, coles, berros, hierbas

La lechuga y las hojas verdes están llenas de ¡nutrientes! Trate de comer un poco de ellas con cada comida.

SELECCIÓN:

- Las hojas deben ser frescas, crujientes y de color brillante.
- Deben evitarse si: tienen moho, están marchitas, empapadas, o tienen muchos agujeros.

ALMACENAMIENTO:

- Los racimos o cabezas enteras de lechuga deben guardarse en el refrigerador. Primero debemos cubrirlas con papel absorbente o papel toalla seco, para luego envolverlas con un poco más de papel toalla húmedo, y finalmente refrigerarlas.
- Si la lechuga esta marchita, coloque las hojas dentro de un tazón con agua helada por unos 20 minutos y la lechuga volverá a estar crujiente.

PREPARACIÓN:

- Separe las hojas del tronco o corazón de la lechuga y sumérlas en agua fría. Retire cualquier tallo duro, corte las hojas a su gusto, y luego use el escurridor de lechugas para secar las hojas.

COCCIÓN:

- Las hojas verdes se puede comer crudas o cocidas.
- Formas de cocinarlas: salteadas, al vapor, fritas, asadas, estofadas, o hervidas.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.