



## HEALTHY TIP: 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.

### 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.



## CONSEJOS SALUDABLES: 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 **INUTRIENTES!** Trate de comer un poco de ellas en 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.

### 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.