

**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.
- 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.

## CONSEJOS SALUDABLES:

# VARIETADES 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 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 sumérgalas 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.