



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Información Básica de las Hojas Verdes

Compra\$ y Ahorro\$

✿ Cabezas enteras de lechuga pueden ser más económicas que los recipientes de hojas de ensalada listas para comerse. Bolsas o recipientes pueden proveer una mezcla de hojas verdes.

✿ Compre una cantidad que puede utilizar antes de que se eche a perder (dentro de una semana). Bolsas o recipientes generalmente tienen una fecha "Mejor si se usa antes de."

✿ Busque hojas que sean frescas y que no demuestren señales de marchitarse o echarse a perder.

✿ Cultivar sus propias hojas verdes puede ahorrarle dinero. Pueden crecer en el suelo o en recipientes aproximadamente el tamaño de 1 galón o más grande. La mayoría crecen mejor en climas más frescos.

Las hojas de ensalada son una fuente excelente de la vitamina K, la cual ayuda a prevenir sangren excesivamente.



Variedades de Hojas de ensalada

Pruebe una mezcla para mayor sabor, textura y variedad. Las hojas verdes de un color más oscuro tienen más nutrientes.

Lechuga de Hoja y Lechuga de Hoja Roja



- cabezas sueltas de hojas tiernas y alechugadas, con un tallo central crujiente; sabor suave.

Lechuga Romana o Cos



- cabezas de hojas grandes, lisas, y ovales con una costilla gruesa y crujiente; más crujiente que las lechugas de hoja suelta; sabor suave.

Butterhead (Boston o Bibb)



- tiene un sabor suave y hojas suaves, tiernas y ahuecadas.

Lechuga Iceberg



- cabezas compactas de crujientes hojas de color verde pálido; sabor suave y una textura crujiente.

Espinacas y Col Rizada

✓ ¡La variedad del color verde más oscuro de todas las variedades!
Use hojas maduras (más grandes) u hojas pequeñas. Las hojas pequeñas son las más tiernas.



Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Después de comprar o cosechar de la huerta:
 - Envuelva hojas de ensalada en una toalla ligeramente húmeda, ponga en una bolsa o recipiente de plástico, selle y guarde en el refrigerador.
 - Enjuague las hojas verdes bien con agua corriente fría justo antes de servir; seque las hojas con palmaditas.

- Hojas verdes en bolsas o recipientes a menudo son pre-lavadas y listas para comer.
- Las ensaladas verdes se pueden hacer tan pronto como un día antes de servir. Añada el aderezo justo antes de servir para mantener las hojas verdes más crujientes.

A Servir las Hojas Verdes

Aderezo de Mostaza y Miel

Ingredientes:

- ½ taza de **yogur** bajo en grasa sin sabor
- 3 cucharadas de **leche** sin grasa o de 1%
- 1 cucharada de **miel**
- 2 cucharaditas de **mostaza**

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño y revuelva hasta que quede suave. Cubra y refrigere por 30 minutos antes de servir.
2. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

Para un sabor más fuerte, añada 1 a 2 cucharaditas adicionales de mostaza.

¡Esta receta funciona bien con todo tipo de mostaza!

La miel no se recomienda para niños menores de 1 año de edad.

Aderezo Ranchero

Ingredientes:

- ¼ de taza de **mayonesa** baja en grasa
- ½ taza de **suero de mantequilla** bajo en grasa
- 1 cucharadita de **perejil seco**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- ½ cucharadita de **cebolla en polvo**
- ¼ de cucharadita de **sal y pimienta**

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño y revuelva hasta que quede suave. Cubra y refrigere hasta servir.
2. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

Para un aderezo menos espeso, añada 2 a 3 cucharadas adicionales de suero de mantequilla bajo en grasa.

Visite
FoodHero.org/es
para recetas de
ensalada fáciles
y deliciosas

Cómo Crear una Ensalada

- 1 **Empezar con Hojas Verdes**—Una variedad o una mezcla. 2 tazas de hojas verdes frondosas es una porción.
- 2 **Agregar Color**—Verduras o fruta (frescas, enlatadas o secas).

Chicharos	Zanahorias	Tomates	Naranjas
Brócoli	Chiles	Bayas	Arándanos
- 3 **Seleccionar una Proteína Baja en Grasa**—Le ayuda a sentirse llena.

Huevo	Atún o salmón	Tofu
Frijoles - cocidos o enlatados (escurridos)	Carnes cocidas	
- 4 **Cubrirlo Ligeramente**—Los aderezos pueden agregar calorías; utilice una cantidad pequeña; pruebe versiones de grasa reducida o prepare su propio aderezo; los aderezos menos espesos se extienden más así que puede usar menos.

Usar las Coberturas Escasamente—Busque opciones de grasa reducida. Queso, semillas o nueces, trocitos de tocino y crutones pueden agregar calorías adicionales.