



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de las Hojas Verdes para Ensalada



Comprar y Ahorrar

- ❁ Busque hojas frescas y que no se están marchitando o echando a perder.
- ❁ Compre una cantidad que pueda utilizar dentro de una semana aproximadamente. Las bolsas o recipientes suelen tener una fecha "BEST if used by" (MEJOR si se usa antes de).
- ❁ Cabezas enteras de lechuga podrían costar menos que los paquetes de hojas verdes listas para comer y kits de ensaladas.
- ❁ Recipientes de hojas verdes mixtas pueden proveer una variedad de diferentes hojas verdes en cantidades más pequeñas.
- ❁ Busque en un mercado de agricultores o un puesto de granja para una variedad de hojas verdes frescas en temporada.

Las hojas verdes para ensalada son una fuente excelente de vitamina K, lo que ayuda a detener el sangrado.



Hojas Verdes Comunes para Ensaladas

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

Lechuga de hoja (verde o roja) -



hojas tiernas, rizadas con un tallo central crujiente; sabor suave.

Lechuga romana o cos - tiene hojas grandes y lisas, ovaladas con un centro grueso y crujiente; más crujiente que las lechugas de hoja; sabor suave.



Lechuga mantecosa -



hojas suaves, tiernas y ahuecadas; sabor dulce suave.

Lechuga iceberg - hojas verdes pálidas y crujientes; sabor suave y una textura crujiente.



Espinacas y col rizada -

✓ **¡Tienen el color verde más oscuro de todos los tipos!** Las hojas pequeñas son más tiernas. Las hojas maduras tienen más fibra y tallos rígidos. Ablande las hojas maduras de col rizada cortando en trozos pequeños o frotando con los dedos y una pequeña cantidad de aderezo hasta que las hojas empiecen a marchitarse.

Almacena Bien Desperdicia Menos

■ Las hojas verdes son mejores cuando se refrigeran con un poco de humedad y flujo de aire. Cubra las hojas verdes con una toalla de papel húmeda en un recipiente abierto o haga agujeros en una bolsa de plástico (20 agujeros en una bolsa mediana). Algunas hojas verdes se venden en cajas de plástico con agujeros. Use las hojas verdes dentro de 7 a 10 días para la mejor calidad.

■ Algunas hojas verdes son etiquetadas "lavadas" o "listas para comerse." Si las hojas verdes no son pre-lavadas, separe las hojas y revuelva en un recipiente con agua fría. Levante las hojas del agua y repita en agua limpia hasta que no haya tierra en el fondo del recipiente. Escorra hasta que estén apenas húmedas o seque suavemente con una toalla. Evite dañar las hojas.

■ Prepare ensaladas verdes hasta un día antes de comerlas. Agregue el aderezo justo antes de servir para mantener las hojas verdes más crujientes.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2019 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



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.

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.

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

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**
¼ de cucharadita de **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.



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar los bocadillos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

• revolver las hojas en un recipiente con agua para quitar la tierra.

• pelar o cortar las frutas o las verduras.

• medir y revolver los ingredientes para un aderezo para ensaladas.