

Espinaca

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija espinaca con hojas frescas color verde oscuro.
- Para preparar espinaca, enjuague bien las hojas para quitarles toda la suciedad.
- Puede guardarla fresca en el refrigerador por hasta 3 días.
- La espinaca contiene vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.



Ensalada de Espinaca y frutas

Ingredientes:

- 4 tazas de espinaca fresca sin los tallos y cortada.
- 1 taza de fresas, picadas
- 1 taza de pasas
- ¼ taza de aceite
- 1 cucharada de jugo de limon
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. En un bol grande, combine espinaca, fresas, y pasas. Mezcle.
2. En un bol pequeño combine aceite y jugo de limon para hacer aderezo. Mezcle bien.
3. Agregue aderezo y mezcle la espinaca. Agregue sal y pimienta al gusto.
4. Mezcle bien, sirva y disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Adapted from City Harvest.

Espinaca y frijoles

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados 3 1/2 taza de frijoles blancos northern beans
- 6 tazas de espinaca fresca sin los tallos
- 1 cucharada de vinagre
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, cocine 2 minutos revolviendo con frecuencia.
3. Añada el ajo, cocine 1 minuto.
4. Agregue los frijoles y cocine hasta que la preparación esté caliente, unos 3 minutos.
5. Añada la espinaca y el vinagre (la espinaca de a poco), revuelva con frecuencia hasta que la espinaca se encoja, unos 3 minutos.
6. Condimente con sal y pimienta y sirva.
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Consejos rápidos

- Agregue espinaca a sopas caseras o enlatadas.
- Cocine espinaca y agréguela a los platos con arroz y fideos.
- Use espinaca en ensaladas mixtas.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), 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, comuníquese con: 1-800-342-3009 o vaya a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidad para todos. De acuerdo con las normas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura delos EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202)720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables