

Lechuga

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija lechuga firme, verde y que huela bien.
- Para preparar la lechuga, quítele la parte central y las hojas externas marchitas. Enjuague bien y seque con una toalla seca.
- Para guardar la lechuga fresca, envuélvala en toallas de papel húmedas y póngalas en el refrigerador por hasta 3 días.
- La lechuga contiene vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.



Consejos rápidos

- Corte la lechuga en tiras y agréguela a sopas o a frituras con poco aceite.
- Prepare una ensalada rápida con jugo de limón y un poco de aceite sobre la lechuga.
- ¡Use hojas de lechuga para envolver sus rellenos favoritos para sándwiches!
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Ensalada de taco

Ingredientes:

- 6 tazas de hojas de lechuga cortada con los dedos
- 2 tazas de frijoles rojos cocidos
- 3 tomates picados
- 1/3 taza de crema agria baja en grasas
- 2 cucharadas de aderezo para tacos con bajo contenido de sodio
- 1/2 taza de chips de tortilla horneados machacados
- 1/4 taza de queso bajo en grasas cortado en tiras

Instrucciones:

1. Coloque la lechuga en un bol grande.
2. En un bol mediano, mezcle los frijoles, los tomates, la crema agria y el aderezo para tacos.
3. Corone la lechuga con la mezcla con los frijoles.
4. Agite levemente.
5. Corone la ensalada con los chips de tortilla machacados y el queso.
6. ¡Sírvalo y disfrute!
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.



Rinde 6 porciones.

Ensalada fácil

Ingredientes:

- 1 planta de lechuga cortada en 6
- 1 1/4 tazas de tomates cherry
- 3 cucharadas de mayonesa baja en grasas
- 2 cucharadas de ketchup
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de encurtidos dulces
- Pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. Coloque las porciones de lechuga en platos pequeños.
2. Para preparar el aderezo: En un bol pequeño, mezcle la mayonesa, el ketchup, la cebolla y el encurtido.
3. Vierta 1 cucharada del aderezo sobre cada porción de lechuga. Añada los tomates y la pimienta negra.
4. ¡Sírvalo y disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!