

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 naranja

Ingredientes:

4 tazas de espinaca fresca sin los tallos y cortada con los dedos
2 tazas de trocitos de naranja
1 cebolla cortada finita
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de vinagre
3 cucharadas de jugo de naranja
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. En un bol grande, mezcle la espinaca, los trocitos de naranja y la cebolla. Agite suavemente.
2. En un bol pequeño, mezcle el aceite, el vinagre y el jugo de naranja para preparar el aderezo. Mezcle bien.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla con la espinaca. Agregue sal y pimienta a gusto.
4. Revuelva bien y sirva.
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

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.



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!