

Lettuce

Key Points

- For the best buy, choose lettuce that is firm, green and smells sweet.
- To prepare lettuce, remove the center core and outer wilted leaves. Rinse well and dry with a clean towel.
- To store fresh, wrap lettuce in damp paper towels and refrigerate for up to 3 days.
- Lettuce contains vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Lettuce and Chickpea Salad

Ingredients:

6 cups shredded lettuce
2 cups cooked chickpeas
2 tomatoes, chopped
1 cucumber, chopped
1/2 cup chopped onion
1 tablespoon vegetable oil
1/4 cup apple cider vinegar
1 tablespoon fresh parsley or 1 teaspoon dried parsley (optional)
Salt and pepper, to taste

Directions:

1. Place lettuce in a large bowl.
2. Add chickpeas, tomatoes, cucumber, and onions to lettuce. Toss lightly.
3. In a small bowl, mix oil, vinegar, parsley, salt and pepper.
4. Pour dressing over lettuce salad and toss.
5. Serve immediately.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from www.vegweb.com

Stir-fried Lettuce

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
4 garlic cloves, minced
1 tablespoon low-sodium soy sauce
1 teaspoon honey or sugar
2 heads lettuce, chopped
1/4 teaspoon crushed red pepper flakes (optional)
Salt and pepper, to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add garlic, cook for 2 minutes. Stir often.
3. Add soy sauce and honey and stir.
4. Add lettuce and cook until lettuce is soft, about 2-3 minutes.
5. Add red pepper flakes. Add salt and pepper to taste.
6. Serve hot and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Quick Tips

- Shred lettuce and add to a soup or stir fry.
- Squeeze lemon juice and a bit of oil over lettuce for a quick salad.
- Use lettuce leaves to wrap up your favorite sandwich fillings!
- Remember to rinse all fruits and vegetables before using.



Visit our website at www.jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by USDA's Supplemental Assistance Program-SNAP. The SNAP program, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact: 1-800-342-3009 or go to: myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD).

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 lechuga y garbanzo

Ingredientes:

6 tazas lechuga cortadas
2 tazas garbanzo cocido
2 tomates cortados
1 pepino cortado
1/2 taza cebolla cortada
1 cucharada aceite
1/4 taza vinagre de sidra
1 cucharada perejil fresco o 1
cucharadita perejil seco (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Coloque la lechuga en un bol grande.
2. Añade garbanzos, tomates, pepino, y cebolla de lechuga. Mezcle suavemente.
3. En un bol pequeño, mezcle aceite, vinagre, perejil, sal y pimienta.
4. Vierta aderezo en la ensalada y mezcle.
5. Sírvalo inmediatamente.
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Adaptada de www.vegweb.com

Salteado de lechuga

Ingredientes:

2 cucharadas aceite vegetal
4 dientes de ajo picados
1 cucharada salsa de soya bajo en sodio
1 cucharada miel o azúcar
2 calabazas de lechuga cortadas
1/4 cucharadita pimienta rojo (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente aceite en un sartén grande a fuego medio.
2. Coloque ajo, cocine por 2 minutos. Revuelve con frecuencia.
3. Coloque salsa de soya y miel. Revuelve.
4. Añade lechuga y cocine hasta lechuga esta suave, como 2-3 minutos.
5. Coloque pimienta rojo. Añada sal y pimienta al gusto.
6. Sírvalo caliente y disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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

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 ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los 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).