

Verduras de hoja para ensalada



Las hojas crudas que agregamos a una ensalada pueden provenir de varios tipos de lechuga: iceberg, romana, mantecosa y de hojas sueltas, como la lechuga de hoja roja o verde. Otras verduras para ensalada que se usan crudas son la espinaca, la col rizada, el berro, el diente de león, la achicoria y la rúcula.

food.unl.edu



¿Cómo podría usar esto?

- Use hojas grandes de lechuga como envoltura para carnes y verduras
- Agregue verduras de hojas verdes a los wraps, sándwiches, hamburguesas y tacos
- Cubra una lechuga como la romana y la butterhead con aceite de oliva y cocine a la parrilla
- Úselo como base para una ensalada y agregue otras verduras, frutas, nueces y proteínas magras

¿Por qué debería comer esto?

Las verduras para ensalada proporcionan fibra dietética, que es beneficiosa para la salud cardiovascular y gastrointestinal. Las verduras de hojas verdes son generalmente más nutritivas. La ensalada Iceberg es conocida por ser la menos rica en nutrientes, por lo que es mejor mezclada con otras verduras.

Almacenamiento adecuado

Separe las hojas y enjuague bien con agua corriente fría. Seque sobre toallas de papel o en un centrifugador de ensalada. Colóquelo en una bolsa de plástico o en un recipiente de almacenamiento y refrigere hasta por una semana.

Haga una buena selección

La lechuga y otras verduras para ensalada deben verse frescas y crujientes, no marchitas. Evite las hojas con bordes marrones o viscosas.

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
MERCADO				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023