

## 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.



## ¿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 mezclara con otras verduras.



## 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.

## 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.

## ¿CUÁL ES LA DISPONIBILIDAD ESTACIONAL DE ESTE VEGETAL?

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

Fuente(s): Nebraska Buy Fresh Buy Local

## ¿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