

Espinaca

La espinaca sabe bien cruda o cocida. Sirva crudo en ensaladas o en sándwiches. Se puede cocinar al vapor, hervida, en el microondas, salteada o sofrito. También se puede agregar a sopas, wraps, lasaña u otros platos de verduras.



¿Cómo podría usar esto?

- Agregue espinacas a otras verduras salteadas como pimientos, brócoli y guisantes
- Haga un omelet con espinacas
- Pruebe las pechugas de pollo rellenas de espinacas, queso y cebolla al horno
- Haga un pesto con espinacas, aceite de oliva y ajo. Úselo para cubrir la pasta o una fuente de proteínas como el pescado.
- Agregue a un batido
- Agregue espinacas congeladas al puré de papas para obtener nutrientes adicionales

¿Por qué debería comer esto?

La espinaca tiene un alto contenido de vitamina A, que ayuda a mantener los ojos y la piel saludables y ayuda a proteger contra las infecciones. La espinaca también es rica en vitamina C, que ayuda a curar cortadas y heridas. Es una buena fuente de hierro, que es importante para ayudar a las células sanguíneas a mover el oxígeno por el cuerpo. Es una buena fuente de fibra, que ayuda a mantener la función intestinal.

Almacenamiento adecuado

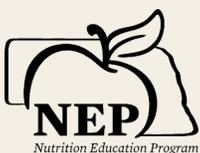
Envuelva las espinacas sin apretar en una toalla de papel húmeda y colóquelas en una bolsa de plástico. Refrigere por hasta cinco días. Cuando esté listo para usar, frote suavemente con agua corriente fría y seque con una toalla de papel.

Haga una buena selección

La espinaca debe tener hojas verdes frescas. Evite si las hojas están flácidas, dañadas o manchadas. Las hojas deben ser de color verde opaco en la parte superior y verde brillante en la parte inferior.

¿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