

# Acelgas

La acelga tiene hojas verdes con tallos que pueden ser rojos, blancos o amarillos. El sabor es una combinación ligeramente terroso, dulce y ligeramente amargo.



## ¿Cómo podría usar esto?

- Agregue acelgas a un plato de pasta o lasaña
- Pruebe las acelgas en su tortilla matutina o en una quiche
- Rehogue o cueza al vapor y comerlo como guarnición
- Pruebe la crema de acelgas cocinándolas al vapor y mezclándolas con crema de queso y cebollas verdes
- Añádelo a un guiso o sopa
- Cubra su pizza casera con acelgas
- Intente agregarlo a su salteado

## ¿Por qué debería comer esto?

La acelga es una excelente fuente de vitamina C, que ayuda a curar cortadas y heridas. También es una excelente fuente de vitamina A, que ayuda a mantener los ojos y la piel saludables y ayuda a proteger contra las infecciones. La acelga también contiene magnesio, que ayuda a mantener la función nerviosa y muscular normal.

## Almacenamiento adecuado

Guarde las acelgas suizas sin lavar en una bolsa de plástico en el cajón para verduras del refrigerador hasta por tres días.

## Haga una buena selección

Seleccione acelgas frescas con hojas de color verde oscuro, evite las hojas descoloridas y dañadas. Busque tallos que no estén partidos ni dañados.

## ¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
<b>COSECHA</b>				✓	✓	✓			✓	✓	✓	
<b>MERCADO</b>					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	



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](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023