

Acelgas

Guía de productos de temporada de Nebraska

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



EXTENSION
Health & Wellbeing

¿Por qué debería comer esto?

La acelga es una excelente fuente de vitamina C, que ayuda a cicatrizar cortes y heridas. También es una excelente fuente de vitamina A, que contribuye a la salud ocular y de la piel y protege contra infecciones. La acelga también contiene magnesio, que ayuda a mantener el funcionamiento normal de los nervios y los músculos.



Almacenamiento adecuado

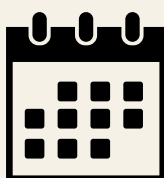
Guarde las acelgas sin lavar en una bolsa de plástico en el cajón de las verduras del refrigerador hasta 3 días.

Haz una buena selección

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

¿Cómo se puede usar?

- Agregue acelgas a un plato de pasta o de lasaña.
- Pruebe a añadir acelgas a tu tortilla o a tu quiche matutina.
- Saltéalas o cuécelas al vapor y sírvelas como guarnición.
- Pruebe las acelgas cremosas cocinándolas al vapor y mezclándolas con queso crema y cebolletas.
- Añáde a un guiso o a una sopa.
- Cubre tu pizza casera con acelgas.
- Pruebe a añadirlo a tu salteado.



Disponibilidad estacional en Nebraska

Temporada de cosecha: de mayo a septiembre.

Disponibilidad en el mercado: de mayo a septiembre.



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026