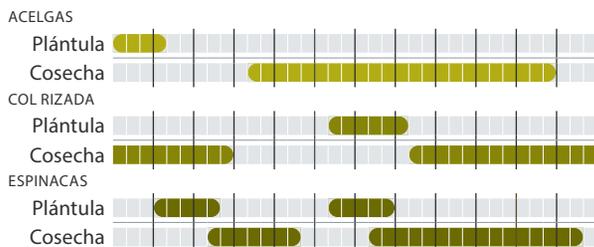


Todo sobre hojas verdes

Crecimiento estacional de cultivos

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



Adaptado de WSU Extension Publication EM057E.

Nutrientes poderosos

Hojas verdes contienen nutrientes clave que benefician su salud: ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD)*.

Vitamina A ▶

Más de 20%

Más de 20%

◀ Vitamina C

Folato ▶

10–19%

2–9%

◀ Potasio

Calcio ▶

2–9%

2–9%

◀ Hierro

Fibra ▶

2–9%

ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016);
FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

¿Sabía qué?

* Las acelgas son de la misma familia que la remolacha, pero ponen su energía en crecer hojas. Pruebe las hojas de ambas plantas y observe la similitud.

* Comer hojas verdes contribuye a la salud de los ojos, los huesos y los dientes.

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en wasnap-ed.org/FFF.



Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack. Foto de portada de Kathleen Manenica.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.

Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. September 23, 2021

COL RIZADA, ACELGAS, BERZAS,
ESPINACAS, MOSTAZA, NABO Y
REMOLACHA

HOJAS
VERDES



Cómo elegir y preparar hojas verdes

- ☞ Elija hojas crujientes con un bonito color verde. Evite las amarillentas, marrones o marchitas. Las más pequeñas tendrán un sabor más suave y estarán más tiernas.
- ☞ Refrigere sin lavar en una bolsa de plástico con una toalla de papel húmeda. Son mejores si se usan dentro de una semana.
- ☞ Lave bien con agua y quite los tallos antes de cocinar. Los tallos de acelgas son comestibles, pero deben cocinarse más tiempo.
- ☞ Para cocinar hojas verdes al vapor, agregue un poco de agua al fondo de una olla y cocine de 5 a 10 minutos.
- ☞ Al cocinar, una libra de hojas verdes frescas se reducirá a aprox. una taza (2 porciones).
- ☞ Suavice las hojas verdes de sabor fuerte como berzas, nabo, remolacha o mostaza agregándolas a una olla de agua hirviendo y cocinando hasta que se ablanden. Deje enfriar con agua fría para dejar de cocinar.
- ☞ Pruebe espinacas crudas o las hojas verdes tiernas en ensalada.



Hojas verdes con ajo

Rinde 2 porciones

- 2 cucharaditas de aceite
- 2 tazas de hojas verdes oscuras (cualquier tipo)
- 1 diente de ajo fresco, picado
- 2 cucharadas de agua
- Sal y pimienta al gusto

- 1 Lave bien las hojas, quite los tallos duros y pique.
 - 2 En una sartén, caliente el aceite a fuego MEDIO.
 - 3 Agregue las hojas y el ajo. Revuelva y cocine por 1 minuto.
 - 4 Agregue el agua, tape y cocine a fuego MEDIO de 5 a 8 minutos, revolviendo con frecuencia. Retire del fuego y sirva.
- En microondas: combine todos los ingredientes en un plato apto para microondas. Tape y cocine de 3 a 5 minutos.

Cazuela de espinacas y arroz

Rinde 2-3 porciones

- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 libra de espinacas frescas, picadas
- 2 huevos, batidos
- 2 tzas. de arroz integral o blanco cocido
- ½ taza de leche baja en grasa
- ¾ de taza de queso rallado
- 1 cda. de salsa de soya baja en sodio

- 1 Precaliente el horno a 350°F.
- 2 Agregue aceite vegetal a una sartén y saltee las cebollas y el ajo a fuego medio.
- 3 Cuando las cebollas estén suaves, agregue las espinacas u otras hojas verdes. Cocine por 2 minutos.
- 4 Agregue los ingredientes restantes y mezcle bien.
- 5 Extienda la mezcla de manera uniforme en una cacerola engrasada. Cubra con una tapa y hornee por 35 minutos.

Papas y hojas verdes salteadas

Rinde 4-5 porciones

- 4 papas medianas
- 1 taza de hojas verdes, picadas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo grande, picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharaditas de vinagre (opcional)

- 1 Precaliente la sartén a fuego MEDIO-BAJO. Lave las papas y córtelas en rodajas de 1/4 de pulgada (si usa papas pequeñas, simplemente córtelas en trozos pequeños.)
- 2 En un tazón grande, mezcle las papas y el aceite. Agregue las papas a la sartén, tapa y cocine por 5 minutos. Revuelva y cocine otros 5 minutos.
- 3 Baje el fuego y agregue las hojas verdes y el ajo. Cocine hasta que las hojas estén listas, de 5 a 10 minutos. Retire del fuego y agregue sal y pimienta al gusto.
- 4 Opcional: Agregue vinagre para resaltar el sabor de las hojas.