Espinaca

A la espinaca se la llama superalimento porque contiene vitaminas, minerales y antioxidantes. Se puede agregar a comidas que ya coma o incluso se puede ocultar en los platos para las personas caprichosas con las comidas. Las hojas frescas de espinacas se pueden agregar a ensaladas y sándwiches o se pueden cortar y cocinar en platos como pasta, sopas y guisados. Use la espinaca congelada en platos calientes. Ni siquiera es necesario que la descongele primero.

La espinaca es más nutritiva que la lechuga iceberg. Si solo usa lechuga iceberg cuando hace una ensalada, intente mezclar hojas de espinaca u otras hojas de color verde oscuro. La espinaca sola es ensalada sabrosa, se puede cubrir con fruta, nueces y aderezo a base de vinagre.

Consejos de Espinaca

Selección: Elija la espinaca con hojas verdes frescas que no estén débiles, dañadas o manchadas. Lave las espinacas frescas.
Almacenamiento: Refrigere los atados de espinaca fresca hasta 5 días. Use la espinaca envasada hasta su fecha de vencimiento.
Compra/Cultivo: Compre paquetes de espinaca fresca que tengan fechas de vencimiento prolongadas. Verifique que no tenga desperdicio antes de comprar. La espinaca congelada es más económica que la espinaca fresca envasada y la espinaca enlatada es aún más barata.

La espinaca crece fácilmente en Iowa y está lista para comer en mayo y junio. ¿No tiene una huerta? Las semillas de espinaca crecen en una maceta grande en el exterior. Plante las semillas con ½ pulgada (aproximadamente 1 cm) de profundidad, cúbralas con tierra y riéguelas.

Ensalada de espinaca y naranja

Porciones: 4

Ingredientes:
- 4 tazas de espinaca fresca, retire los tallos
- 2 tazas de gajos de naranja mandarina (escurrida)
- 1 cebolla, cortada fina
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de jugo de naranja
- sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. En un bol grande, mezcle la espinaca, los gajos de naranja y las rebanadas de cebolla. Mezcle con cuidado.
2. En un bol pequeño, combine el aceite, vinagre y jugo de naranja para hacer el aderezo. Mezcle bien.
3. Vierta aderezo sobre la mezcla de espinaca. Agregue sal y pimienta al gusto.
4. Mezcle bien y sirva.
5. Refrigere las sobras.

Receta proporcionada por Just Say Yes to Fruits and Vegetables y se ingresó en http://healthyfoodbankhub.feedingamerica.org

Este material fue financiado por SNAP, (sigla en inglés del Programa de asistencia de nutrición complementaria) del USDA (sigla en inglés del Departamento de Agricultura de Estados Unidos) en colaboración con los Departamentos de Salud Pública y Servicios Humanos de Iowa. El Programa de Asistencia para la Alimentación de Iowa proporciona asistencia para la nutrición de las personas con bajos ingresos. Lo puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una tener una dieta mejor. Visite dhs.iowa.gov/food-assistance para obtener más información.

Pick a **better** *snack*™