

# HEALTHY TIP: LEAFY GREENS AND LETTUCE

## WHAT ARE LEAFY GREENS AND LETTUCE?

- 🍴 Salad mix, Romaine, butter lettuce, iceberg, spinach, arugula, endive
- 🍴 Mustard greens, collard greens, sorrel, Swiss chard, kale, turnip greens, beet greens, radish greens
- 🍴 Brussels sprouts, cabbage, sprouts, watercress, herbs

*Leafy greens and lettuce are packed with  
lots of **NUTRIENTS!***

*Try to eat some with every meal.*

## SELECTING:

- 🍴 Leaves should be fresh, crisp, and brightly colored.
- 🍴 Avoid greens if they are moldy, withered, soggy, or full of holes.

## STORING:

- 🍴 Whole bunches of leaves or heads of lettuce should be stored in the fridge. First wrap the leaves with a dry paper towel, then cover with a damp paper towel and keep in the fridge.

## PREPARING:

- 🍴 Remove hard stems and gently separate leaves by hand. Wash leaves in cold water, then use salad spinner to dry off leaves. Once dry, cut or tear into desired pieces.

## COOKING:

- 🍴 Greens may be eaten raw or cooked.
- 🍴 Ways to cook: Sautéed, steamed, stir-fried, roasted, braised, or boiled.

# CONSEJO SALUDABLE: VEGETALES DE HOJAS VERDES Y LECHUGA

## ¿QUE SON HOJAS?

- Mezcla para ensalada, Romaine, lechuga mantecosa, iceberg, espinacas, rúcula, endibia
- Hojas de mostaza escarola, col rizada, acedera, acelga, hojas de nabo, hojas de remolacha, rábano verdes
- Coles de Bruselas, repollo, coles, berros, hierbas

*Verduras de hoja verde y la lechuga esta  
llenas de **NUTRIENTES!**  
Trate de comer un poco con cada comida.*

## SELECCIÓN:

- Las hojas deben ser frescas, crujientes y de color brillante.
- Deben evitarse si tienen molde, estan marchitadas, empapadas, o llenas de agujeros.

## ALMACENAMIENTO:

- Racimos o cabezas enteras deben guardarse en el refrigerador en un paño. Usted puede humedecer y exprimir una toalla de papel, envolver las hojas en una toalla de papel seca, y luego cubrir con la toalla de papel húmeda y guardar en el refrigerador. Lave y seque las hojas primero!

## PREPARACIÓN:

- Separe las hojas del núcleo, lave las hojas por inmersión en agua fría, retire cualquier tallo duro, corte las hojas en trozos deseados y luego use el hilandero para la ensalada para secar las hojas.

## COCINAR:

- Hojas verdes se puede comer crudas o cocidas.
- Maneras de cocinar: salteadas, al vapor, fritas, asadas, estofadas, o hervidas.