



2 Compras y Almacenamiento

- Para que duren más, almacene los vegetales de hojas verdes sin lavar en una bolsa sellada en el refrigerador por 4-5 días.
- Trate de no comprar vegetales de hojas verdes que estén descolorados o marchitados.

3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Los vegetales de hojas verdes son los siguientes: col rizada, espinaca, acelga, y la lechuga romana.
- Lave los vegetales de hojas verdes en agua fría antes de cocinar o comer para remover tierra
- Agregue la espinaca o la rúcula a sus sándwiches y ensaladas.

1 Nutrición:

- Los vegetales de hojas verdes son una gran fuente de vitamina A, C y vitamina K y también contienen minerales como calcio, hierro y folato, un nutriente esencial para el correcto desarrollo del sistema nervioso en los niños por nacer.

Go!

Escanee el código QR para obtener más información:



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.UU. (USDA siglas en inglés Para más información sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la página YourTexasBenefits.com