



SPINACH



NUTRITION

- *Excellent source of fiber and iron.*
- *Vitamin A: Assists in healthy immune function and vision.*
- *Vitamin C: Antioxidant, also aids in wound healing.*



SELECTION

- Choose fresh, crisp, green bunches of spinach with no evidence of insect damage.



STORING

- Loosely wrap spinach in damp paper towel. Refrigerate and use within 3-5 days.



CLEANING

- Rinse well under cool running water before eating.



PREPARING

- Remove large stems and tear spinach to desired size. Spinach can be eaten raw or cooked.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

SPINACH STRAWBERRY SALAD

- 1 Bunch spinach
- Romaine Lettuce- ½ bag or ½ head of Romaine
- Fresh strawberries, sliced
- Cucumber
- Green or Red pepper
- Carrots, shredded or matchstick
- Light Raspberry Vinaigrette dressing

1. Tear spinach and lettuce into bite-sized pieces.
2. Wash strawberries and cut into bite sized pieces.
3. Wash all other vegetables and cut into bite sized pieces.
4. Add fruits and vegetables to spinach.





ESPINACAS



NUTRICIONALES

- Excelente fuente de fibra y hierro.
- Vitamina A: ayuda a la función y la visión inmunológicas saludables.
- Vitamina C: Antioxidante, también ayuda en la curación de heridas.



SELECCIÓN

- Elija racimos frescos, crujientes y verdes de espinaca sin evidencia de daño por insectos.



CÓMO SE GUARDA

- Envuelva sin apretar las espinacas en una toalla de papel húmeda. Refrigere y use dentro de 3-5 días.



CÓMO SE LAVA

- Enjuague bien bajo agua fría antes de comer.



CÓMO SE PREPARAN

- Retire los tallos grandes y raspe la espinaca al tamaño deseado. La espinaca se puede comer cruda o cocida.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

ENSALADA DE FRESH SPINACH

- 1 manojo de espinacas
- Lechuga Romaine - ½ bolsa o ½ cabeza de Romaine
- Fresas frescas, en rodajas
- Pepino
- Pimiento verde o rojo
- Zanahorias, trituradas o cerillas
- Aderezo ligero de vinagreta de frambuesa

1. Desmenuce la espinaca y la lechuga en trozos del tamaño de un bocado.
2. Lave las fresas y córtelas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lave todas las otras verduras y córtelas en trozos pequeños.
4. Agregue frutas y verduras a la espinaca.

