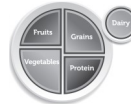




GREENS & LETTUCE



NUTRITION

- *Vitamin A: helps with seeing at night and helps immune system*
- *Low in calories: helps prevent weight gain*



SELECTION

- Greens: Look for greens that are a deep green color and have crisp leaves. Avoid greens that have thick stems.
- Lettuce: Look for lettuce that is a bright col-



STORING

- Store in refrigerator in a plastic bag for 3 to 5 days. Store lettuce as a whole head.



CLEANING

- Separate the leaves of the head. Rinse the leaves under cool running water several times



PREPARING

- Tear the leaves into smaller pieces for a salad. Add greens into a simmering soup or your smoothie for an extra boost.



For more information:

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

ORANGE DRESSING WITH FRUIT AND GREENS

- | | |
|--|--|
| 1/4 cup orange juice | 2 tablespoons vinegar |
| 1 1/2 tablespoons white sugar | 2 tablespoons oil (canola, oil, or vegetable) |
| 8 cups greens (romaine, lettuce, or spinach) | 2 cups fruit, chopped (apples, berries, grapes, oranges) |
| 2 cups vegetables, chopped (broccoli, cabbage, carrots, cauliflower, celery, peppers, onions, or tomato) | |

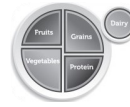
1. Combine dressing ingredients in a container with a screw top. Close tightly and shake until combined. Store in the refrigerator until ready to use (up to 1 week).
2. For each salad, top 2 cups of greens with 1/2 cup vegetables and 1/2 cup fruit.
3. Take dressing from the refrigerator and shake hard to combine ingredients again. Drizzle 2 tablespoons of dressing onto each salad.





LECHUGA Y OTRAS HOJAS VERDES

(Greens & Lettuce)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- *Vitamina A:* ayuda a ver de noche y ayuda al sistema inmune.
- *Son bajas en calorías:* ayuda a prevenir el aumento de peso.



CÓMO SELECCIONAR

- Verduras de hoja verde: busque las de un color verde oscuro y con hojas crujientes. Evite escoger las que tienen tallos gruesos.
- Lechuga: busque lechuga que sea de un color brillante y que tenga hojas crujientes. Evite escoger lechuga que comienza a dorarse.



CÓMO SE CONSERVA

- Conserva en el refrigerador en una bolsa de plástico por 3 a 5 días. Conserva la lechuga entera.



CÓMO SE LAVA

- Separe las hojas. Enjuague las hojas con agua corriente fría varias veces hasta que el agua salga limpia.



CÓMO SE PREPARAN

- Corte las hojas en pedazos más pequeños para una ensalada. Agregue las hojas a una sopa a fuego lento o a su batido para un impulso adicional.



Para más información:

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

ADEREZO DE NARANJA CON FRUTAS Y VERDURAS

- | | |
|---|--|
| ¼ de taza de jugo de naranja | 2 cucharadas de vinagre |
| 1 1/2 cucharadas de azúcar blanco | 2 cucharadas de aceite (canola o vegetal) |
| 8 tazas de verduras de hoja verde (romana, lechuga o espinaca) | 2 tazas de frutas cortadas (manzanas, bayas, uvas, naranjas) |
| 2 tazas de verduras cortadas (brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, pimientos, cebollas o tomate) | |

1. Combine los ingredientes del aderezo en un recipiente con tapa de rosca. Círrrela bien y sacúdala hasta que esté combinada. Guárdelo en el refrigerador hasta que esté listo para usar (hasta por 1 semana).
2. Para cada ensalada, cubra 2 tazas de verduras de hoja verde con 1/2 taza de verduras cortadas y 1/2 taza de fruta.
3. Saque el aderezo del refrigerador y agite con fuerza para combinar los ingredientes de nuevo. Rocíe 2 cucharadas de aderezo en cada ensalada.



Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la *University of Wisconsin Madison, Division of Extension*, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés).