



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

(Spinach)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Son una excelente fuente de fibra y hierro.
- **Vitamina A:** ayuda a mantener el buen funcionamiento del sistema inmunológico y de la vista.
- **Vitamina C:** Es un antioxidante, también ayuda en la cicatrización de heridas.



CÓMO SELECCIONAR

- Escoja atados de espinacas frescas, crujientes y verdes, que no tengan marcas de daño hecho por insectos.



CÓMO SE CONSERVA

- Envuelva las espinacas sin apretarlas en una toalla de papel húmeda. Refrigere y úselas dentro de 3 ó 5 días.



CÓMO SE LAVA

- * Lave bien con agua corriente fría antes de comer.



CÓMO SE PREPARA

- Retire los tallos grandes y corte las espinacas del tamaño deseado. Las espinacas se pueden comer crudas o cocidas.



Para más información:

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

ENSALADA DE ESPINACAS Y FRESAS

- 1 atado de espinacas
- Lechuga romana (½ bolsa ó ½ cabeza de lechuga romana)
- Fresas frescas, en rodajas
- Pepino
- Pimiento rojo o verde
- Zanahorias, ralladas o cortadas en palitos
- Aderezo *Light Raspberry Vinaigrette*

1. Corte las espinacas y la lechuga en trozos pequeños.
2. Lave las fresas y córtelas en trozos pequeños.
3. Lave todas las otras verduras y córtelas en trozos pequeños.
4. Agregue las frutas y verduras a las espinacas.

