

Espinaca

Disponible

Marzo - Mayo

Septiembre - Diciembre

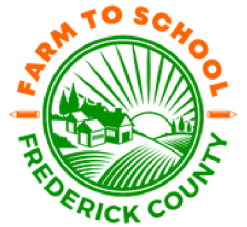


Beneficios de la salud

Las espinacas son ricas en varios minerales que tu cuerpo necesita, incluido el potasio. Comer alimentos con alto contenido de potasio puede ayudar a reducir la presión arterial.

De un vistazo

¡La espinaca es una verdura de hojas verdes brillantes y una verdura potente! Las espinacas crecen bien en temperaturas más frías. ¡Los agricultores de Maryland cultivan alrededor de 10 millones de libras de espinacas al año!



Cómo seleccionar y almacenar

- Al comprar espinacas las hojas deben ser de color verde brillante sin tallos amarillos. Evite las hojas que se estén marchitando o que luzcan viscosas.
- No lave las espinacas antes de guardarlas ya que las hojas se empaparán.
- Colocar en una bolsa de plástico y guardar en el refrigerador. Úselo dentro de 4 a 5 días.



preparar y servir

Enjuague las hojas en un recipiente con agua fría para eliminar la suciedad. Seque con una toalla o una centrifugadora de ensalada. Las espinacas se pueden servir en una variedad de platos: frescas, congeladas, al vapor, salteadas o salteadas. Pica algunas hojas y agrégalas a los huevos o a una cazuela para obtener nutrientes adicionales. Las espinacas también son una gran adición a los batidos.

