



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de las Espinacas



Compre y Ahorre

Las espinacas frescas están disponibles todo el año. Encuentre espinacas cultivadas en Oregón en los mercados locales en primavera, otoño y, a veces, en invierno.

Busque hojas de espinaca que sean de color verde brillante y crujientes. Evite las hojas amarillas, marchitas o flojas.

La espinaca baby se cosecha joven, cuando las hojas tienen un sabor suave y los tallos están tiernos.

Un paquete de espinacas frescas y lavadas puede costar más que un manojo de espinacas, pero es una buena compra cuando necesita ahorrar tiempo.

Al elegir un paquete de espinacas frescas, mire antes de comprar. Evite las espinacas con hojas amarillas o viscosas o con humedad que se pueda ver.

Las espinacas congeladas y enlatadas pueden ahorrarle tiempo y dinero. Úselas en guarniciones, salsas, sopas y licuados.

Las culturas de todo el mundo disfrutan de las espinacas por su sabor suave y las muchas formas en que se pueden preparar.



Las espinacas son una buena fuente de hierro y potasio. También son altas en vitaminas A, C y K.



1 libra de espinaca fresca
= 10 a 12 tazas cruda
= 1 taza cocida

Paquete de 10 onzas de espinaca congelada
= 1 ½ tazas cocida

Almacene Bien Desperdicie Menos

Enjuague las espinacas justo antes de usarlas porque las hojas mojadas se echan a perder rápidamente.

1. Llene un tazón con agua fría y revuelva las hojas sueltas en el agua.
2. Deje las hojas en el agua para permitir que la tierra se asiente.
3. Retire las hojas del agua y póngalas un colador. Escorra el agua sucia y enjuague el tazón.
4. Repita los pasos 1 al 3 hasta que no haya tierra en la parte inferior del tazón.
5. Seque las hojas con palmaditas de ser necesario.



Refrigere las espinacas frescas en una bolsa de plástico. Planee utilizar dentro de los siguientes 5 días. Verifique las espinacas empacadas para ver la fecha de "consumir preferiblemente antes de".

Congele las espinacas extras para un almacenamiento más largo. Para obtener el mejor color y sabor, escalde las hojas por 2 minutos antes de envasar.

Use espinacas congeladas dentro de 10 a 12 meses.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2022 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



Disfrute las Espinacas

Ensalada de Pasta y Espinacas

Ingredientes:

ADEREZO

- 2 cucharadas de **salsa teriyaki**
- 2 cucharadas de **vinagre** (blanco, de arroz o de cidra)
- ¼ de cucharadita de **ajo en polvo**
- ⅛ de cucharadita de **sal y pimienta**
- 1 ½ cucharaditas de **azúcar**
- 1 cucharada de aceite **vegetal**

ENSALADA

- 2 tazas de **pasta** cocida (pruebe conchas integrales, corbatines, coditos u otras formas pequeñas)
- 4 tazas de **espinacas** frescas
- ¼ de taza de **arándanos rojos secos**
- 2 cucharadas de **semillas de girasol**
- 1 lata (15 onzas) de **mandarinas**, escurridas
- 2 cucharadas de **cilantro** o **perejil** picado

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un tazón grande, mezcle los ingredientes para el aderezo.
3. Agregue los ingredientes para la ensalada. Mezcle bien. Almacene en un recipiente cubierto en el refrigerador hasta que esté listo para servir.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 5 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Visite FoodHero.org/es para recetas fáciles y deliciosas con espinacas.

Espinacas y Pollo Italiano

Ingredientes:

- 1 taza de **salsa de tomate para pasta**
- 1 libra de pechuga de **pollo** cortada o machacada en rebanadas ½-pulgada de grueso
- ¼ de cucharadita de **sal y pimienta**
- 1 paquete (10 onzas) de **espinacas congeladas**, descongeladas y escurridas o 4 tazas de hojas de espinacas frescas
- ¾ de taza de **queso mozzarella** rallado

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente el horno a 350 grados F.
3. Vierta ½ taza de salsa para pasta en un molde para hornear grande. Coloque los trozos de pollo sobre la salsa, luego espolvoree sal y pimienta sobre el pollo. Cubra con la salsa restante, las espinacas y el queso mozzarella.
4. Hornee por 30 a 40 minutos hasta que el pollo no esté rosado por dentro y el queso comience a dorarse. Un termómetro para alimentos insertado en el centro de un trozo de pollo marcará 165 grados F cuando esté listo.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 7 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Modificación Rápida

- ✿ Use espinacas frescas en ensaladas, sándwiches o wraps.
- ✿ ¡Agregue espinacas frescas o congeladas a muchas recetas: dips, pastas, salsas, huevos revueltos, licuados, sopas y sofritos!
- ✿ Cocine al vapor o saltee las espinacas como guarnición rápida; espolvoree con vinagre, salsa picante o un poco de queso rallado.



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ✿ enjuagar las hojas de espinacas.
- ✿ juntar ingredientes y herramientas para cocinar.
- ✿ manejar con seguridad las tapas afiladas al abrir latas.