



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Fundamentos de las Espinacas

Compra\$ y Ahorro\$

Las espinacas son altas en vitaminas A & C, hierro y folato; también es una fuente excelente de fibra.

☼ Busque hojas enteras crujientes y de color verde claro. Los manojos deben tener un pequeño trozo de raíz que los mantiene unidos.

☼ Las espinacas por manajo pueden costar menos, pero el comprar espinacas pre-lavadas puede ahorrarle tiempo cuando la lava y prepara. Revise la fecha "Usar hasta" en los envases de espinacas.

☼ Las espinacas pueden costar menos cuando estén de temporada (principios de primavera hasta el otoño).

☼ Las espinacas congeladas se pueden encontrar todo el año y pueden costar menos que las espinacas frescas.



Variedad es de Espinaca

Las diferentes variedades de espinacas se determinan por el tamaño y tipo de hojas.



Hoja plana o lisa tiene hojas lisas en forma de pala, típicamente utilizadas en paquetes enlatados o congelados.

Savoy tiene las hojas rizadas y arrugadas y típicamente se encuentra fresca.



Semi-Savoy es un poco rizada.



Espinaca baby se cosecha muy temprana, mientras que las hojas y los tallos son delgados.



1 libra de espinacas frescas = 10-12 tazas crudas = 1 taza cocida

Paquete de 10 onzas de espinacas congeladas = 2 1/2 tazas congeladas = 1 1/2 tazas cocidas

Almacenar Bien Desperdiciar Menos



■ Lave las espinacas justo antes de usar. Almacenar espinacas mojadas puede acelerar el deterioro.

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. Levante las hojas del agua. Escorra y enjuague el tazón.
4. Repita los pasos 1 al 3 hasta que no haya arena en la parte inferior del tazón.
5. Seque las hojas con palmaditas ser necesario.

■ Guarde las espinacas frescas en bolsas de plástico abiertas en el compartimento para las verduras en el refrigerador. Planee utilizar dentro de los siguientes 5 días. Las espinacas pre-lavadas se puede guardar por hasta una semana en el refrigerador.

■ Las espinacas se deben escaldar (cocinar brevemente) antes de congelar para la mejor calidad.

■ Utilice las espinacas congeladas dentro de 10 a 12 meses.

Cómo Cocinar con las Espinacas

Ensalada de Pasta y Espinacas

Ingredientes:

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

Aderezo:

- 2 cucharadas de **salsa teriyaki**
- 2 cucharadas de **vinagre**
- ¼ de cucharadita de **ajo en polvo**
- ⅛ de cucharadita de **sal** y **pimienta**
- 1 ½ cucharaditas de **azúcar**
- 1 cucharada de **aceite vegetal**

Preparación:

1. En un tazón grande, mezcle la salsa teriyaki, el vinagre, el ajo en polvo, la sal, la pimienta, el azúcar y el aceite vegetal.
2. Añada la pasta cocida, las espinacas, los arándanos secos, las semillas de girasol, las mandarinas y el cilantro o perejil, si desea. Mezcle bien. Guarde en un recipiente tapado en el refrigerador hasta servirla.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota:

Pruebe un aderezo asiático bajo en calorías de la tienda para reemplazar los ingredientes del aderezo.

Espinacas & Pollo Italiano

Ingredientes:

- 1 taza de **salsa de pasta de tomate**
- 1 libra de **pechuga de pollo** cortado 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
- ¾ de taza de **queso mozzarella** rallado

Preparación:

1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Ponga ½ taza de salsa de pasta en un molde para hornear grande. Espolvoree sal y pimienta sobre el pollo y añada al recipiente. Cubra con la ½ taza de salsa de pasta restante, las espinacas y el queso mozzarella.
3. Hornee durante 30 a 40 minutos hasta que el pollo ya no esté rosita de adentro y el queso empiece a dorarse.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Modificación Rápida

- ✿ Use espinacas frescas en ensaladas, sándwiches o wraps.
- ✿ Añada espinacas frescas o congeladas a sopas, pasta, salsas o licuados.
- ✿ Cocine al vapor o saltee las espinacas como guarnición rápida – espolvoree con vinagre o una pizca de queso rallado.

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