

ESPINACA DE OREGÓN CULTIVADOS PARA ESCUELAS

Alrededor de 1920, la caricatura de *Popeye el Marino* se convirtió en un gran promotor del consumo de espinaca en los Estados Unidos.

La espinaca es originaria del centro y del suroeste de Asia.



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LA ESPINACA

- ~ La espinaca es una excelente fuente de vitamina A y de vitamina K.
- ~ La espinaca es también una excelente fuente de folato y de vitamina C.
- ~ ¡Media taza de espinaca cocinada es una excelente fuente de vitamina B6, riboflavina, calcio, hierro, y potasio!

La espinaca fue cultivada por primera vez en Irán, hace más de 2.000 años.



Como cosecha de temporada templada, la espinaca se cultiva muy bien en muchas partes de Oregón.



¡La espinaca es un vegetal delicioso y saludable que se puede servir crudo o cocinado!



La espinaca se come usualmente cruda en las ensaladas, pero con frecuencia, también se cocina como la col silvestre (collard greens).