



¡Las verduras de hojas verdes son la cosecha del mes!

Agregue verduras de hojas verdes a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue espinacas frescas a su batido.
- Use espinacas frescas o congeladas en lasaña, guisados o sopas.
- Saltee acelgas con ajo y agregue a huevos o a una pizza.

Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.

Seleccione – Busque verduras de hojas verdes que tengan un color verde oscuro y tengan hojas crujientes.

Guarde – Refrigere en una bolsa de plástico de 3 a 5 días.

Prepare – Enjuague, parta o pique las hojas.

¿Sabía usted?

“Súper verde” se refiere a verduras de color verde oscuro que contienen cantidades adicionales de nutrientes claves como las vitaminas A y C, potasio y fibra dietética. Es importante comer con frecuencia estas verduras para crecer y mantenerse sanos. Pruebe diversas verduras “súper verdes” como espinacas, acelgas, col rizada (tipo kale), berzas (tipo collard greens), lechuga romana, berro, col china y hojas de mostaza.



¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

#WlHarvestoftheMonth



La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.