



Lettuce

Varieties: Butterhead, Crisphead (includes Iceberg), Loose-leaf (includes Red and Green), Celtuce, Romaine



Storage:

- Keep unwashed lettuce in a plastic bag in the refrigerator.
- Store 3-4 days.

Preparation:

- Wash thoroughly. Do not soak.
- Drain or blot dry with a paper towel.

Quick Recipe:

1. Add to sandwiches, burgers, tacos, or burritos.
2. Use lettuce leaves as wraps.
3. Create salads with lettuce and “suggested veggie toppings”. Other great toppings include fruit, nuts and seeds, cheeses, meats, boiled egg, croutons, and your favorite dressing.

Good for You:

- Lettuce provides vitamins such as A and K. Vitamin A helps your skin and eyes stay healthy and also helps prevent infections.

Suggested Veggie Toppings:

- Baby corn, bell peppers, broccoli, cauliflower, celery, cucumbers, mushrooms, onion, shredded carrots and tomatoes.

Tip:

Toss a salad with dressing at the last minute to keep the lettuce from becoming soggy.



Lechuga



Almacenamiento:

- Guardar sin lavar en una bolsa plástica en la nevera.
- Guardar 3-4 días.

Preparation:

- Lavar muy bien. No dejar en remojo.
- Escurrir o secar con una toalla de papel.

Uso:

1. Añadir a sándwiches, hamburguesas, tacos, o burritos.
2. Usar las hojas para hacer enrollados.
3. Crear ensaladas con lechuga y las “verduras sugeridas”.
Algunas excelentes adiciones incluyen frutas, nueces y semillas, quesos, carnes, huevos duros, cuscurros y su aderezo favorito.

Saludable:

- La lechuga ofrece las vitaminas A y K. La vitamina A ayuda a mantener la piel y los ojos saludables y a evitar las infecciones.

Verduras sugeridas:

- Choclitos, pimientos, brócoli, coliflor, apio, pepinos, champiñones, cebolla, zanahorias ralladas y tomates.

Dato:

No mezcle la ensalada con el aderezo hasta el final, para evitar que la lechuga se marchite.

