



Lettuce

Varieties: Butterhead, Crisphead (including Iceberg), Loose-leaf (including 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.



الخس

الأصناف: **Crisphead و Butterhead** (بما في ذلك **Iceberg و Loose-leaf**)
(بما في ذلك **Green و Red**) و **Celtuce و Romaine**



الفوائد لك:

- يوفر الخس فيتامينات مثل A و K. يساعد فيتامين A بشرتك وعينيك على البقاء بصحة جيدة ويساعد أيضاً في منع الالتهابات.

عناصر أخرى مقترحة:

- الذرة الصغيرة والفلفل الحلو والبروكلي والقرنبيط والكرفس والخيار والفطر والبصل والجزر المبشور والطماطم.

نصيحة:

تقلّب السلطة مع الصلصة قبل التقديم مباشرةً لمنع الخس من أن يصبح رطباً.



التخزين:

- يُخزّن من دون غسل في كيس بلاستيكي في الثلاجة.
- ويُخزن لمدة 3-4 أيام.

التحضير:

- يُغسل بشكل مكثّف. لا يُنقع.
- يُصفى أو يُجفّف بمنشفة ورقية.

وصفة سريعة:

1. يُضاف إلى السندويشات أو البرغر أو التاكو أو البوريتو.
2. يمكن استخدام أوراق الخس كلفائف.
3. يمكن عمل السلطات بالخس وعناصر أخرى، مثل الفاكهة والمكسرات والبذور والجبن واللحوم والبيض المسلوق والخبز المحمص والصلصة المفضلة.