



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.





Rau xà lách

Các giống khác nhau: Xà lách mỡ (Butterhead), xà lách Mỹ (Crisphead, bao gồm cả xà lách Iceberg), xà lách lô lô (bao gồm cả lách Xanh và Đỏ), xà lách Celtuce, xà lách Romaine



Bảo quản:

- Bảo quản xà lách chưa rửa trong túi nilon trong tủ lạnh.
- Để được 3-4 ngày.

Sơ chế:

- Rửa kỹ. Không ngâm.
- Để ráo hoặc thấm khô bằng khăn giấy.

Công thức chế biến nhanh:

1. Cho vào bánh sandwich, burger, tacos hoặc burritos.
2. Dùng lá xà lách để cuốn.
3. Làm món salad với rau xà lách và “các loại rau topping đề xuất”. Các loại topping tuyệt vời khác gồm có trái cây, các loại hạt, phô mai, thịt, trứng luộc, bánh mì crouton và loại sốt salad yêu thích của bạn.

Tốt cho bạn:

- Rau xà lách cung cấp các loại vitamin như A và K. Vitamin A giúp làn da và đôi mắt mạnh khỏe đồng thời ngăn ngừa nhiễm trùng.

Các loại rau topping đề xuất:

- Ngô non, ớt chuông, bông cải xanh, súp lơ, cần tây, dưa chuột, nấm, hành tây, khoai tây và cà rốt bào sợi.

Mẹo:

Trộn salad với sốt ngay trước khi ăn để giữ cho lá xà lách không bị sũng nước.



Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/produce-guides