

LA COSECHA DEL MES

ESPINACA

DICIEMBRE

La espinaca es una verdura de hoja, también denominada hortaliza de hoja o vegetal de hoja.



CONSERVACIÓN

- Guarde la espinaca de inmediato en la parte más fría del refrigerador.
- La espinaca fresca se debería guardar en una bolsa plástica sin que quede demasiado apretada, dentro del cajón de las verduras del refrigerador, donde se mantendrá durante alrededor de 4 días.
- La espinaca cocida no se puede guardar muy bien, en verdad no dura más de un día en el refrigerador.



BENEFICIOS

La espinaca es una muy buena fuente de vitamina K, vitamina A (en forma de carotenoides), manganeso, folato, vitamina B6, vitamina E y vitamina C. También es una muy buena fuente de fibra alimentaria, fósforo, magnesio, potasio, calcio y hierro.

Hablar con los alumnos sobre la vitamina B6

La vitamina B6 ayuda al funcionamiento normal del sistema nervioso y el desarrollo del cerebro.



SELECCIÓN

- Las hojas de la espinaca deben ser de un color verde profundo y brillante.
- Nunca se debería comer la espinaca si tiene un color amarillento, se ha marchitado o se ha puesto babosa.
- No lave la espinaca antes de guardarla en el refrigerador, iya que se descompondrá rápidamente!
- Por el contrario, envuelva manojos de hojas en una toalla de papel y luego colóquelos en una bolsa plástica hermética.



PREPARACIÓN

- Los tallos de la espinaca son fibrosos y difíciles de comer, especialmente después de su cocción. Quite los tallos antes de lavar la espinaca.
- Enjuague cada hoja de espinaca, coloque en un colador y permita que drene. Repita hasta quitar toda la tierra.

IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Continúe ofreciendo distintos alimentos nuevos a los niños para que prueben.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.

Actualizado 1/12/2022
www.SquareMeals.org