



Producto destacado: VERDURAS DE HOJA



Las verduras de hoja son un cultivo de clima frío a principio de temporada. Muchas verduras de hoja se vuelven a plantar más adelante en la temporada para una segunda cosecha. Las verduras de hoja son una fuente excelente de vitamina K, la cual evita que los cortes y los raspones sangren demasiado. La vitamina K también trabaja con el calcio para ayudar a tener huesos fuertes.

Ideas para servir

- Agregue verduras de hoja a sus sándwiches.
- Prepare una ensalada colorida con una variedad de verduras de hoja.
- Use hojas de lechuga largas como envoltorio de un burrito con su relleno favorito.
- Prepare un licuado con verduras de hoja. Muchas son dulces y combinan bien con la fruta.
- Agregue verduras de hoja pequeña a un plato de pasta, a una sopa o saltéelas con ajo para hacer una guarnición.

Cálculo de verduras de hoja

1 libra de verduras de hoja =
aproximadamente
2 puñados



Cómo elegir verduras de hoja

La mayoría de las lechugas se venden por planta, sin embargo, algunas verduras de hoja se venden prelavadas y embolsadas. Elija plantas firmes con hojas frescas que no se vean marchitas ni deterioradas. Para evitar el deterioro, compre lo que consumirá en el lapso de una semana.

Tipos comunes

Lechuga mantecosa (*Boston o Bibb*): hojas cóncavas, delicadas y suaves; sabor dulce y suave.

Lechuga francesa (*Ruby, Oak Leaf y Black Seeded Simpson*): hojas tiernas y crespas con un cogollo central crujiente; sabor suave

Lechuga arrepollada (*Iceberg*): hojas crujientes color verde claro; sabor suave

Lechuga romana o de hoja larga: hojas largas, lisas y ovaladas con un cogollo central crujiente y grueso; sabor más intenso

Verduras de hoja robusta (escarola, achicoria, achicoria roja, escarola rizada, endibia): se comen crudas y cocidas; sabor amargo

Minicol rizada y miniespinaca: la verdura de hoja más oscura de todas. Tienen la mayor cantidad de nutrientes.

Refrigeración y preparación

- Guarde las verduras de hoja sin lavar en el refrigerador. Envuélvalas en una servilleta de papel húmeda y colóquelas en una bolsa de plástico con agujeros para que circule el aire.
- Lave las verduras de hoja antes de comerlas. Enjuague las verduras en un bol con agua fría para quitar la suciedad. Repita con agua limpia hasta que no haya suciedad visible. Una centrifugadora de ensalada es una buena herramienta para secar cuidadosamente las hojas de lechuga. Si no tiene una, seque cuidadosamente las hojas dándoles palmadas con una toalla para evitar frotarlas.
- Las verduras de hoja pueden prepararse un día antes de servirlos. Pero, aderece la ensalada justo antes de servirla para evitar que las hojas se ablanden.

¿Dónde conseguirla de forma local?

Visite el [sitio web](#) del programa de extensión en educación nutricional de UMass, UMass Extension Nutrition Education Program, y encuentre recetas y preparaciones con frutas y vegetales.

Para saber dónde comprar productos locales, vaya a www.mass.gov/massgrown.

