



Producto destacado: ESPINACA



La espinaca es una sabrosa cosecha del comienzo del verano que prospera en temperaturas frías y está disponible durante todo el año. Puede comprarse fresca o congelada y contiene nutrientes —como vitaminas A, C y K; hierro; fibra y folato—, que mantienen la salud de nuestro sistema cardiovascular.

Ideas para servirla

- Use espinaca fresca para preparar ensaladas, wraps y batidos o smoothies.
- Añada espinaca picada y congelada a salsas, cazuelas, guisos o sopas.
- Fría la espinaca fresca en un poco de aceite. Agregue ajo, cebolla, pimientos picados, zanahorias o cualquier vegetal de su preferencia para obtener un colorido plato acompañante.

Las matemáticas de la espinaca

1 libra de hojas de espinaca fresca = 10-12 tazas de espinaca cruda o 1 taza de espinaca cocida.

1 paquete de 10 oz. de espinaca congelada = 2½ tazas de espinaca congelada o 1½ tazas de espinaca cocida.

Al comprarla

Escoja hojas enteras, crocantes y de color verde brillante. Si compra la espinaca en manojo, este debe mantenerse unido por un pequeño pedazo de raíz en la parte inferior del tallo. Los manojos sueltos valen menos que la espinaca pre-empacada, pero esta última opción puede ahorrarle tiempo, pues usualmente el vegetal viene pre-lavado. La espinaca congelada está disponible durante todo el año y es más barata que la fresca.

Tipos comunes de espinaca

Hoja lisa — espinaca de hojas suaves; generalmente se encuentra en lata o congelada.

Savoy — espinaca de hojas arrugadas y crespas; generalmente se encuentra fresca.

Semi-savoy — espinaca de hojas un poco crespas.

Espinaca baby — espinaca que se cosecha joven, cuando las hojas y los tallos aún están tiernos.

Para guardarla y prepararla

- Lave la espinaca fresca antes de comerla. Centrifugue o sacuda las hojas en un recipiente con agua fría para deshacerse de la mugre. Repita este paso, con agua limpia, hasta que no haya rastro de suciedad. Saque las hojas del agua y séquelas. Evite guardar la espinaca húmeda porque esto hará que se estropee rápidamente.
- Después de lavarse, la espinaca fresca puede refrigerarse hasta por cinco días. La espinaca pre-empacada y pre-lavada puede guardarse hasta por siete días en refrigeración.
- Si tiene más espinaca de la que puede comer, congélela. Blanquee o cocine las hojas rápidamente y séquelas con una hoja de papel o toalla. Saque todo el aire posible de la bolsa antes de congelarla. La espinaca

¿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.

