

LEAFY GREENS

A Healthy Harvest !

Buying / Storing

Buy bright green, crisp, fresh looking greens. Avoid wilted, yellowed and insect damaged leaves.

Refrigerate greens in an airtight plastic bag up to 3 or 4 days. Place a dry paper towel beside the greens, squeeze all the air out of the bag and seal. Wet greens will spoil rapidly.

Food Safety

Wash greens thoroughly in a pan of cool, clean water. Pull the leaves apart to wash the inside ones as well. Drain.

Refrigerate leftovers promptly.



Lettuce, Spinach, Kale, Mustard Greens and Collard Greens.

Money Saver

Purchase only the amount of greens you will use within 3 to 4 days.

Look for vegetables that grow in Oregon in your local market. Leafy greens are in season in Oregon from May to November.

Adapted from Oregon's Healthy Harvest by Portland Metro OFNP

LECHUGA Y ESPINACA

!Una Cosecha Saludable!

Comprando/Guardando

Compre lechugas o espinacas de color verde, frescas y crujientes que no esten marchitadas, amarillas o picadas por insectos.

Refrigere las hojas en una bolsa plástica, sellada hasta 3 o 4 días. Si se mojan se malograrán rápidamente. (Sacale a la bolsa el mayor aire que pueda.)

Comida Sana

Lavar bien las hojas con agua fria. Separe las hojas y lave del mismo modo en la parte interior.

Refrigerar los sobrantes inmediatamente.



Lechuga, Espinaca, Kale, Mustard Greens y Collard Greens.

Ahorrando Dinero

Compre solo la cantidad necesaria de lechuga o espinaca para 3 o 4 días para que no se desperdicien.

Busque verduras que esten en estación en Oregon en su mercado local. La temporada de cosecha de la lechuga y la espinaca en Oregon es desde Mayo hasta Noviembre.

Adaptado de los materiales del Oregon Healthy Harvest por Portland Metro OFNP

Fresh Pear and Spinach Salad

Makes 4 servings

Salad

- 4 cups fresh, young **spinach** leaves, washed and patted dry
- 1 fresh, ripe **pear**, cored and sliced
- 1/2 cup sliced, peeled **jicama** (optional)
- 1 ounce crumbled **blue cheese** or other type of cheese
- 1/4 cup **nuts** or sunflower seeds (optional)

Dressing:

(Bottled honey-mustard dressing may be used in place of homemade dressing)

- 2 tablespoons **vegetable oil**
- 2 tablespoons **vinegar**
- 1 tablespoon **lemon juice**
- 2 teaspoons **honey**
- 1 soft, ripe **pear**, peeled and cored, or 2 cans of pear halves, mashed finely

Directions

1. In a small bowl, whisk together all ingredients until smooth. May be refrigerated up to 8 hours.
2. Divide spinach, pear, and jicama among 4 plates. Drizzle with salad dressing and sprinkle with blue cheese, nuts, or seeds.
3. Refrigerate leftovers within 2 hours.

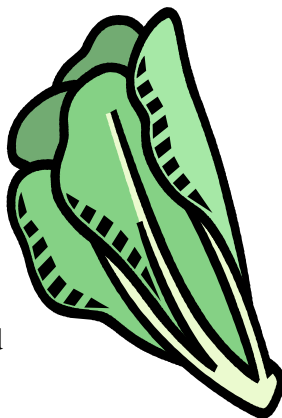
Cooking Tips

Steam spinach, kale, collard or mustard greens in a small amount of water until just tender.

This material was funded in part by the Supplemental Nutrition Assistance Program of USDA. **SNAP puts healthy food within reach** - call Oregon SafeNet at 1-800-723-3638. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability.

© 2009 Oregon State University. OSU Extension Service cooperating. OSU Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. OSU Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Try this recipe!



Ensalada de Pera y Espinaca

Hace 4 Porciones

Ensalada

- 4 tazas de **espinaca fresca**, lavada y seca
- 1 **pera** madura y fresca, cortada en rebanadas
- 1/2 taza de **jicama**, pelada y cortada en rebanadas (opcional)
- 1 onza de **queso azul** (Blue Cheese) u otro queso en pedacitos
- 1/4 de taza de **nueces** o semillas de girasol (opcional)

Aderezo:

- Puede usar aderezo de miel con mostaza (honey-mustard dressing) de la tienda en vez de hacer su propio aderezo.
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- 2 cucharadas de **vinagre**
- 1 cucharada de **jugo de limón**
- 2 cucharaditas de **miel**
- 1 pera bien madura, pelada y machacada

Pasos

1. En un molde pequeño, mezcle todos los ingredientes hasta que estén suaves. Guarde en el refrigerador y uselo durante las 8 horas.
2. Divida la espinaca, la pera y la jicama para 4 platos. Ponga un poco de aderezo, queso azul, nueces o semillas de girasol.
3. Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Consejos de Cocinar

Cocinar la espinaca, kale, collard y mustard greens por 2 minutos en un poquito de agua (1/4 taza) hervida hasta que esté semicocinada.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. **SNAP pone alimentos saludables a su alcance** - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades.

©2009 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

¡Prueba esta receta!

