

# HOJAS VERDES

Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- Las hojas verdes es una categoría de verduras cargadas de nutrientes y de hojas verdes. Incluye col silvestre, acelga, grelo, col rizada, hojas de mostaza, acelga suiza y más.
- Las hojas verdes vienen en una variedad de sabores y texturas. Algunas son dulces y blandas, mientras otras son amargas y duras.
- Elige las que tengan las hojas frescas y de un verde fuerte.
- Diferentes hojas verdes contienen nutrientes diferentes. La mayoría de las hojas verdes contienen:
  - Vitamina K para ayudar con la formación de huesos, tejidos y hormonas.
  - Vitamina A para ayudar a mantener sanos los ojos y la piel y para proteger al cuerpo de las infecciones.



## PREPARAR

Enjuaga las hojas verdes antes de comer o cocinar con ellas. Para preparar, usa un cuchillo afilado para cortar al lado del tallo. Quita la hoja y corta o despedaza como prefieras.

Prueba las hojas verdes:

- Salteadas con aceite de oliva, ajo y sal
- Mezcladas en una sopa o huevos revueltos
- Crudas como parte de una ensalada o sándwich

## GUARDAR

- Mantén las hojas verdes enteras hasta que las uses. Quita las hojas descoloridas antes de guardar. Las hojas verdes recias como la col rizada, la col silvestre y la acelga suiza durarán por más tiempo que las hojas verdes blandas como la espinaca.
- Para mantener las hojas verdes frescas por más tiempo, enjuaga las hojas y escúrrelas bien. Envuélvelas sin apretar en papel toalla y colócalas en un recipiente o en una bolsa de plástico.