

# LECHUGA

Escanea para videos y recursos



GREATER  
CHICAGO  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- Hay muchas variedades de lechuga pero los que son la más popular son “Leaf,” “Romaine,” and “Head” (como Iceberg).
- Seleccione lechuga con hojas frescas. Evite racimos que tienen hojas marrones o manchas babosas.
- 1 taza de lechuga cruda contiene:
  - 82% de su valor diario recomendado de vitamina A para mantener la salud de los ojos y la piel y para proteger el cuerpo de infecciones.
  - 60% de su valor diario recomendado de vitamina K para apoyar con la formación de los huesos, los tejidos y las hormonas.



## PREPARAR

Quite las hojas del tallo. Lávelas y séquelas bien antes de comer.

Pruebe la lechuga:

- *Licuada* como parte de su batido o jugo favorito.
- *Como un sustituto* por pan o tortilla para sus sándwiches, wraps o tacos favoritos.
- *Asada a la parrilla* para añadir más sabor.
- *Incorporada* en su ensalada favorita.

## GUARDAR

- Lave la lechuga y seque bien usando toalla de papel o un centrifugador de ensalada antes de almacenar.
- Para guardar, envuelva lechuga en una toalla de papel, ponga en una bolsa de plástico o un recipiente hermético, y ponga en el refrigerador. Cambie la toalla de papel cuando esté mojada.
- Puede guardar la lechuga por un máximo de 1 semana si almacene correctamente.