

Lettuce

Storage

Refrigerate unwashed and uncut heads in the crisper drawer for 5-6 days. To store greens alone: wrap in loose, slightly damp paper towels & refrigerate for 3-4 days.



Preparation

Remove any wilted or yellow outer leaves, cut out the “heart” and stalk. Wash well in cold water then tear leaf greens to desired size. Lettuce is mostly eaten raw in salads and sandwiches, but wilted leaves can be added to soups and stews.



Nutrition

Lettuce is rich in vitamins and minerals. It is a particularly good source of fiber, vitamin K and A, and minerals (copper, potassium, iron, and manganese). It improves colon and heart health lowering cholesterol and high blood pressure.



Lechuga



Preparación

Se quita las hojas amarillas o marchitadas, “el corazón” y el tallo. Lava bien en agua fría y hacer pedazos de las hojas al tamaño deseado. La lechuga normalmente se come cruda en ensaladas y sándwiches pero las hojas también se pueden añadir a sopas y guisados.



Como Guardar

Se puede guardar la lechuga, sin lavar y sin cortar, en el cajón de la nevera por 5-6 días. Para guardar las hojas verdes solo envuélvelas en toallas de papel mojadas y guarde en la nevera por 3-4 días.

Nutrición

La lechuga tiene muchas vitaminas y minerales. Es una fuente buena de fibra, vitamina K y A, y minerales (cobre, potasio, hierro, y manganeso). Mejora la función del colon y el corazón y baja el colesterol y la presión.

