

Spinach

Storage

Wrap loosely in paper towels and store in the crisper drawer for 4-5 days.



Preparation

Wash well in cold water, trim roots and thick stems. Chop or tear to desired size. Spinach can be eaten raw in salads and sandwiches, or you can saute, steam, boil, or stir-fry it. It also works well in soups.

Nutrition

Spinach is rich phytonutrients which work as anti-inflammatory and anticarcinogen agents. It is also contains large amounts of Vitamin K which is beneficial for bone health.

Espinacas

Como guardar

Envolver sin apretar en toallas de papel y guardar en el cajón de la nevera hasta cuatro o cinco días



Nutrición

Las espinacas son muy ricas de nutrientes que son antiinflamatorios y anti-cáncer. También tienen mucha vitamina K que es bueno para los huesos.

Preparación

Lava bien en agua fría, quita las raíces y los tallos gruesos. Pica o rompe al tamaño deseado. Se puede comer las espinacas crudas en ensaladas o en sándwiches. Se puede cocinar al vapor, ligeramente frita, o hervida. También está buena en sopas.