



# Lechuga

## Lechuga de Hojas y Romana

¡Consuma al menos 5 porciones de frutas y verduras cada día!

La lechuga de hojas y la lechuga romana son dos tipos comunes de lechuga que le dan sabor, color y nutrición a cualquier ensalada o sándwich.

### Temporada de Mercado de Agricultores

Junio a Octubre. La temporada cumbre es a inicios del verano.

### Consejos para Compra

La lechuga de buena calidad es fresca, crujiente, y tiene un color verde oscuro, como el de un pino. La lechuga de hoja tiene un color verde mediano a oscuro; algunas pueden tener rojo en los extremos. No compre lechuga de hojas que tenga las hojas dañadas o se vea marchita.

### Almacenamiento

La lechuga de hojas debe refrigerarse en una bolsa de plástico por 3-5 días; la lechuga romana puede refrigerarse por aproximadamente 10 días. Si usted lava la lechuga antes de guardarla, asegúrese de secar bien las hojas. Si las hojas están mojadas, se suavizarán y marchitarán más rápido que si se conservan secas. Las toallas de papel son buenas para absorber el exceso de humedad.

### Preparación

Lave la lechuga completamente y drene bien. La lechuga de hojas puede cortarse en trocitos con los dedos para ser usada en ensaladas. El cortar la lechuga con cuchillo puede dejar un color oxidado en la lechuga.

### Nutrientes Claves

La lechuga de hoja es baja en calorías y rica en vitaminas A y C. La mayoría de las variedades son una buena fuente de calcio y de hierro. Una regla general es que entre más oscuro sea el color, es mejor. Las lechugas verde oscuro (y rojas) son una buena fuente de muchos nutrientes.



## Recetas

### Lechuga a la Laurie

#### Ingredientes

- 1 lata de 3 onzas de fideos de arroz
- ½ taza de almendras rebanadas
- 4 cebollas verdes, picadas
- 8 tazas de lechuga romana, partida

#### Ingredientes del aderezo

- ½ taza azúcar morena
- ¼ taza de aceite vegetal
- ¼ taza vinagre de arroz sazonado

Mezcle bien los ingredientes del aderezo. Ponga el aderezo aparte.

Ponga los ingredientes de la ensalada en un platón grande. Agregue el aderezo y mezcle. Es ideal agregar el aderezo justo antes de servir.

### Ensalada de Fresas

- ¼ taza de crema agria sin grasa
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de cardamomo molido (especie)
- 4 tazas de lechuga Romana o de hoja, lavada y partida
- 2 tazas de fresas frescas, rebanadas



Mezcle la crema, miel, jugo de limón y cardamomo. Agregue a la lechuga y fresas; mezcle.

### Ensalada de Pasta Veraniega

- ½ taza de aderezo italiano para ensalada, bajo en calorías
- 1 taza de macarrones cocidos
- 3 tazas de verduras varias picadas: zanahorias, pimientos verdes, tomates, cebollinos, habas verdes, etc.
- 4 tazas de lechuga Romana, lavada, secada, y partida

Ponga los macarrones y las verduras picadas en un tazón; mezcle. Agregue el aderezo. Refrigere por varias horas. Agregue la lechuga romana y mezcle bien justo antes de servir.