

Ensalada de Cosecha Primavera

5 tazas lechuga de hoja de primavera, desgarradas.
2 1/2 tazas hojas de espinacas
1 1/2 tazas fresas en rebanadas
1 taza arándanos azules frescos
1/2 taza cebollines en rebanadas finas

Aderezo:
2 cucharaditas miel de Kentucky
4 cucharaditas jugo de limón
2 1/2 cucharadas aceite de oliva

1 cucharada vinagre balsámico
1 1/2 cucharaditas mostaza Dijon
1 cucharadita sal
1/4 taza queso feta, desboronado
1/2 taza almendras sin sal, en rebanadas

Combine las hojas de lechuga y espinacas con las fresas, arándanos y cebollines en un tazón grande de ensalada. **Prepare** el aderezo al batir el jugo, aceite, vinagre, mostaza, miel y sal; vierta sobre la lechuga y revuelva para cubrir la lechuga con mezcla. **Espolvoree** la ensalada con queso feta y almendras en rodajas. **Sirva** inmediatamente.

Hace: 8 porciones, 1 taza

Análisis nutricional: 130 calorías; 9 g total grasa; 1.5 g grasa saturada; 240 mg sodio; 12 g carbohidratos, 3g de fibra; 7 g azúcar; 3 g proteína

El comprar Kentucky Proud es fácil. Busque por la etiqueta en su supermercado, mercado de agricultores (Farmers' Market), o puestos de verduras junto a la carretera.



Ensalada de Cosecha Primavera

5 tazas lechuga de hoja de primavera, desgarradas.
2 1/2 tazas hojas de espinacas
1 1/2 tazas fresas en rebanadas
1 taza arándanos azules frescos
1/2 taza cebollines en rebanadas finas

Aderezo:
2 cucharaditas miel de Kentucky
4 cucharaditas jugo de limón
2 1/2 cucharadas aceite de oliva

1 cucharada vinagre balsámico
1 1/2 cucharaditas mostaza Dijon
1 cucharadita sal
1/4 taza queso feta, desboronado
1/2 taza almendras sin sal, en rebanadas

Combine las hojas de lechuga y espinacas con las fresas, arándanos y cebollines en un tazón grande de ensalada. **Prepare** el aderezo al batir el jugo, aceite, vinagre, mostaza, miel y sal; vierta sobre la lechuga y revuelva para cubrir la lechuga con mezcla. **Espolvoree** la ensalada con queso feta y almendras en rodajas. **Sirva** inmediatamente.

Hace: 8 porciones, 1 taza

Análisis nutricional: 130 calorías; 9 g total grasa; 1.5 g grasa saturada; 240 mg sodio; 12 g carbohidratos, 3g de fibra; 7 g azúcar; 3 g proteína

El comprar Kentucky Proud es fácil. Busque por la etiqueta en su supermercado, mercado de agricultores (Farmers' Market), o puestos de verduras junto a la carretera.



La Lechuga de Kentucky

TEMPORADA: Principios o finales de la primavera.

DATOS NUTRICIONALES: Las lechugas tienen 5-15 calorías por taza dependiendo de la variedad. La lechuga provee las vitaminas A y C, calcio y hierro.

SELECCIÓN: Elija la lechuga crujiente, de colores brillantes sin manchas, limo, u hojas marchitas.

ALMACENAJE: Guarde la lechuga lavada y secada en una bolsa de plástico en el refrigerador durante tres a cinco días, dependiendo de la variedad.

PREPARACIÓN: Lave bien y seque antes de usar. Agregue el aderezo justo antes de servir para evitar se marchite. La lechuga casi siempre se come cruda en ensaladas o en sándwiches. La lechuga también se puede cocinar al vapor o agregar a las sopas al final de la cocción.

LA LECHUGA DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Marzo 2012

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

La Lechuga de Kentucky

TEMPORADA: Principios o finales de la primavera.

DATOS NUTRICIONALES: Las lechugas tienen 5-15 calorías por taza dependiendo de la variedad. La lechuga provee las vitaminas A y C, calcio y hierro.

SELECCIÓN: Elija la lechuga crujiente, de colores brillantes sin manchas, limo, u hojas marchitas.

ALMACENAJE: Guarde la lechuga lavada y secada en una bolsa de plástico en el refrigerador durante tres a cinco días, dependiendo de la variedad.

PREPARACIÓN: Lave bien y seque antes de usar. Agregue el aderezo justo antes de servir para evitar se marchite. La lechuga casi siempre se come cruda en ensaladas o en sándwiches. La lechuga también se puede cocinar al vapor o agregar a las sopas al final de la cocción.

LA LECHUGA DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Marzo 2012

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service