

# Ensalada de Espinacas

**2 tazas** lechuga "iceberg" picada  
**2 tazas** repollo rojo, picado  
**2 tazas** repollo verde, picado  
**1 1/2 tazas** espinacas frescas

**1/4 taza** mayonesa de aceite canola  
**1/4 taza** hummus, sabor original

**2 cucharada** miel de abeja, local  
**1/2 cucharadita** ajo en polvo  
**1/8 cucharadita** sal  
**1/8 cucharadita** pimienta

**Lave, corte en cuartos** y quítele el tallo al repollo rojo y verde. **Corte finamente** los cuartos de lechuga y repollo; cortar rodajas en trozos pequeños. **Lave y desgarre** las hojas de espinacas en trozos pequeños.

**Mezcle** la mayonesa, hummus, miel, ajo en polvo, sal y pimienta hasta que los ingredientes se mezclen bien.

**Mezcle** el aderezo con las verduras

hasta que estén bien recubiertas. **Refrigerar** por 30 minutos antes de servir.

**Hace:** 8 porciones, 1 taza

**Análisis nutricional:**

70 calorías; 3.5 g total grasa;  
0 mg de colesterol; 135 mg sodio;  
11 g carbohidratos; 2 g fibra;  
6 g azúcar; 2 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 Espinacas

**2 tazas** lechuga "iceberg" picada  
**2 tazas** repollo rojo, picado  
**2 tazas** repollo verde, picado  
**1 1/2 tazas** espinacas frescas

**1/4 taza** mayonesa de aceite canola  
**1/4 taza** hummus, sabor original

**2 cucharada** miel de abeja, local  
**1/2 cucharadita** ajo en polvo  
**1/8 cucharadita** sal  
**1/8 cucharadita** pimienta

**Lave, corte en cuartos** y quítele el tallo al repollo rojo y verde. **Corte finamente** los cuartos de lechuga y repollo; cortar rodajas en trozos pequeños. **Lave y desgarre** las hojas de espinacas en trozos pequeños.

**Mezcle** la mayonesa, hummus, miel, ajo en polvo, sal y pimienta hasta que los ingredientes se mezclen bien.

**Mezcle** el aderezo con las verduras

hasta que estén bien recubiertas. **Refrigerar** por 30 minutos antes de servir.

**Hace:** 8 porciones, 1 taza

**Análisis nutricional:**

70 calorías; 3.5 g total grasa;  
0 mg de colesterol; 135 mg sodio;  
11 g carbohidratos; 2 g fibra;  
6 g azúcar; 2 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 Espinaca de Kentucky

**TEMPORADA:** De mayo a junio y de septiembre a noviembre.

**DATOS NUTRICIONALES:**

Una taza de espinaca cruda tiene 10 calorías. Llena de vitaminas que promueven la salud, es una fuente importante de vitaminas A y C. También es una buena fuente de calcio.

**SELECCIÓN:** Busque hojas verdes brillantes frescas, jóvenes, húmedas y tiernas. Evite tallos gruesos y hojas lesionadas, desgarradas, secas, flácidas o amarillentas.

**ALMACENAJE:** Almacene en la parte más fría del refrigerador durante no más de 2 a 3 días.

**PREPARACIÓN:** Lave en agua tibia en un tazón grande. Retire las raíces, las partes gruesas y el tallo central, si es grande o fibroso.

**PARA CONGELAR:** Lave las hojas y retire los tallos grandes. Escalde por 2 minutos, enfríe, escurra y enlata o envase en frascos o cajas para el congelador de plástico, dejando un espacio en la parte superior de 1/2 pulgada. Selle, etiquete y almacene hasta por un año en el congelador.

### LA ESPINACA 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

**Abril 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](http://www.uky.ag/fcs)



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

## La Espinaca de Kentucky

**TEMPORADA:** De mayo a junio y de septiembre a noviembre.

**DATOS NUTRICIONALES:**

Una taza de espinaca cruda tiene 10 calorías. Llena de vitaminas que promueven la salud, es una fuente importante de vitaminas A y C. También es una buena fuente de calcio.

**SELECCIÓN:** Busque hojas verdes brillantes frescas, jóvenes, húmedas y tiernas. Evite tallos gruesos y hojas lesionadas, desgarradas, secas, flácidas o amarillentas.

**ALMACENAJE:** Almacene en la parte más fría del refrigerador durante no más de 2 a 3 días.

**PREPARACIÓN:** Lave en agua tibia en un tazón grande. Retire las raíces, las partes gruesas y el tallo central, si es grande o fibroso.

**PARA CONGELAR:** Lave las hojas y retire los tallos grandes. Escalde por 2 minutos, enfríe, escurra y enlata o envase en frascos o cajas para el congelador de plástico, dejando un espacio en la parte superior de 1/2 pulgada. Selle, etiquete y almacene hasta por un año en el congelador.

### LA ESPINACA 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

**Abril 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](http://www.uky.ag/fcs)



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