

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LA ESPINACA

- La espinaca es una excelente fuente de vitamina A y de vitamina K.
- La espinaca es también una excelente fuente de folato y de vitamina C.
- ¡Media taza de espinaca cocinada es una excelente fuente de vitamina B6, riboflavina, calcio, hierro, y potasio!



SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- La televisión, video-juegos y otras Distracciones mientras comen pueden llevarles a comer de más sin pensar. Trate de ayudarles a sus hijos a reconocer cuando tienen hambre y cuando ya están llenos limitándoles distracciones durante las comidas y bocadillos.

CULTIVADO EN OREGON

La temperatura ideal de la tierra para sembrar y crecer las espinacas es entre 55 y 65 grados, haciendo a Oregon un clima ideal. Las espinacas pueden se darse casi todo el año en varias partes de Oregon por que tiene veranos e inviernos muy ligeros.

SOLO PARA NIÑOS

Hay varios tipos de espinacas. Algunas variedades de espinacas tienen hojas anchas mientras que otras tienen hojas estrechas con una punta. ¡Intente hacer estampas de espinacas! Doble un papel blanco a la mitad y pon una hoja en medio. Muy despacio, colorea ligeramente con una crayola o color de lápiz sobre el papel para hacer una estampa de la espinaca. ¿Qué es lo que notas sobre la figura de la hoja? ¿Tiene punta o esta redonda?



VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

Asegúrese de desenchufar la licuadora después de hacer licuados, igual como cualquier otro electrodoméstico que casi no usa. No solo estará ahorrando energía, si no también puede ahorrarse hasta \$10 al mes de su cuenta de la luz.

SU COCINA DE OREGON

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Agregue espinacas picadas congeladas a lasaña, platillos horneados, y sopas.
- Guise espinacas con huevos y cualquier otra verdura para una revoltura para el desayuno.
- Use espinacas en sándwiches en vez de lechuga.
- Use espinacas frescas en ensaladas.
- Sustituya espinacas por albahaca en su receta de salsa de "pesto" favorita.



PUNTOS IMPORTANTES DE LOS PRODUCTOS FRESCOS

- escoja hojas de espinacas frescas que estén verdes oscuras y crujientes.
- Evite hojas que estén frágiles, dañadas o con manchas.
- Lave las espinacas inmediatamente antes de comer; si las lava y después guarda las espinacas, puede causar que se pudran y que le crezca bacteria.
- Enjuague las hojas de espinacas en agua fría y séquelas con palmaditas antes de usarlas.
- Guarde espinacas frescas en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por 4 días.

CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

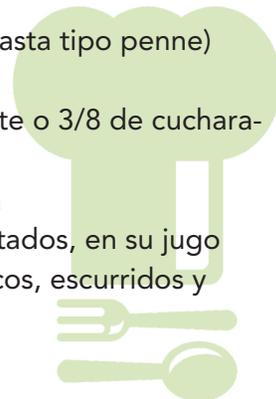
	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 ½ - 5 tazas por día	4 ½ - 6 ½ tazas por día
Mujeres	2 ½ - 5 tazas por día	3 ½ - 5 tazas por día

Si tiene una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día.
Visite choosemyplate.gov para obtener más información.

RECETA: PASTA CON VERDURAS Y FRIJOLES

INGREDIENTES:

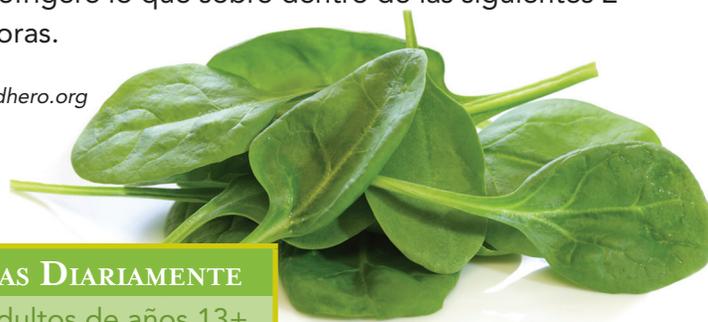
- 8 onzas de fideos (pruebe con pasta tipo penne)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo picado finamente o 3/8 de cucharadita de ajo en polvo
- 10 onzas de espinaca congelada
- 1 lata (15 onzas) de tomates cortados, en su jugo
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ taza de queso Parmesano rallado



INSTRUCCIONES:

- Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Déjele a un lado.
- Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande. Agregue el ajo y cocine a temperatura baja (250 grados F en una sartén eléctrica) hasta que el ajo este tierno.
- Añada la espinaca, los tomates en su jugo, los frijoles escurridos, la sal y la pimienta. Después que la mezcla llegue al punto de hervor, déjela cocinar sin tapar por 5 minutos.
- Agregue la pasta escurrida y el queso parmesano a la mezcla de espinaca. Revuélvalo bien y sirva.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

• foodhero.org



Aprenda más:

Visite la página de internet de

Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en www.ode.state.or.us/go/f2sgardens.