

HOW TO:

LETTUCE *Lechuga*



WHAT IS LETTUCE? Lettuce is a leafy vegetable that is most commonly green but many types include red and purple shades. There are numerous varieties of lettuce such as romaine, red leaf, green leaf, and iceberg. Different types of lettuce contain different nutrients and deeper, darker leaves contain higher amounts. Most leaf lettuce is high in vitamin A and a good source of folate.

HOW TO SELECT LETTUCE: Lettuce leaves should be fresh and crisp and the head of lettuce should be compact. The leaves should not be limp, slimy, or have yellow or brown spots. Choose a head of lettuce with healthy outer leaves because the outer leaves are often more deeply colored and more nutritious than the inner leaves.

HOW TO PREPARE LETTUCE: Thoroughly wash lettuce before using. Remove hard stems and gently separate leaves by hand. Wash leaves in cold water, then use a salad spinner, paper towel, or clean cloth to dry off leaves. Once dry, cut or tear into desired pieces.

- **Lettuce in Salad:** Raw lettuce is a great base for salads. Add whatever toppings you like, but try to maximize other vegetables and fruits and minimize dressings and ingredients with added sugar.
- **Lettuce in Wraps:** Instead of bread or tortillas, wrap your favorite sandwich, wrap, or taco fillings inside a leaf of lettuce. You may make lettuce wraps with hot or cold fillings like chicken salad, deli meats, vegetables, beans, salsa, or ground turkey.
- **Lettuce in Sandwiches, Wraps, and Tacos:** You may also add lettuce to your favorite sandwiches, wraps, or tacos to add nutrients and a tasty crunch.
- **Lettuce in Smoothies:** Throw a leaf or two into any smoothie to boost its nutrients.

¿QUÉ ES LECHUGA? La lechuga es una verdura de hoja que comúnmente es de color verde aunque existen muchos tipos que son de color rojizo y con sombras moradas. Existe una numerosa variedad de lechugas como la romana, la hoja roja, la hoja verde y la lechuga iceberg o repollo. Cada tipo de lechuga contiene diferentes tipos de nutrientes y las de hojas más verdes contienen mayor cantidad de ellos. La mayoría de las hojas de lechuga son altas en vitamina A y una buena fuente de ácido fólico.

CÓMO SELECCIONAR LECHUGA: Las hojas de lechuga deben ser frescas y crujientes, y la cabeza de la lechuga debe ser compacta. Las hojas no deben estar flojas, babosas, o tener manchas amarillas o marrones. Escoja una cabeza de lechuga cuyas hojas exteriores se vean saludables porque las hojas externas normalmente tienen un color más fuerte y contienen mayores nutrientes que las de adentro.

CÓMO PREPARAR LECHUGA: Lave muy bien la lechuga antes de usarla. Retire los tallos duros suavemente con las manos. Lave las hojas en agua fría, luego use un secador de lechuga, papel toalla o un paño limpio para secar las hojas. Una vez que estén secas, pique o córtelas del tamaño deseado.

- **Lechuga en Ensaladas:** La lechuga fresca es una buena base para su ensalada. Añada todos los ingredientes que desee, pero trate de maximizar la cantidad de otros vegetales y minimizar los aderezos y otros ingredientes que contengan azúcar.
- **Envolturas de Lechuga:** En lugar de pan o tortillas, envuelva el relleno de su sándwich favorito, o taco dentro de una hoja de lechuga. Puede preparar envolturas de lechuga con rellenos fríos o calientes como ensalada de pollo, embutidos, vegetales, frijoles, salsa, o pavo molido.
- **Lechuga en Sándwiches, Envolturas, y Tacos:** También puede agregar lechuga a su sándwich, wrap, o taco favorito para añadir nutrientes y un rico sabor crujiente.
- **Lechuga en Batidos/Licuaos:** Tire una o dos hojas de lechuga a cualquier licuado para realzar sus nutrientes.