

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es la **espinaca**



La salud y la nutrición van mano a mano

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras y manténgase activo todos los días. Tome agua en lugar de bebidas azucaradas. (Las bebidas azucaradas son una de las mayores fuentes de calorías adicionales en la dieta americana). Si hace estas cosas podrá reducir su riesgo de padecer problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Una taza de espinaca fresca (cruda) es una fuente excelente de vitamina A y vitamina K. Una ½ taza de espinaca cocinada es una fuente excelente* de vitamina A, vitamina K y folato. También es una fuente buena** de calcio, hierro, potasio, vitamina C y vitamina B₆.

* Las fuentes excelentes aportan al menos 20% del valor diario.

** Las fuentes buenas aportan 10-19% del valor diario.

Ideas saludables de preparación

Mezcle espinaca fresca con pera, pasas y un aderezo bajo en grasa y tendrá una ensalada sabrosa.



Agregue espinaca fresca picada a un guiso o caldo.



Sofría champiñones, cebolla y ajo picados hasta que estén tiernos. Agregue espinaca picada al sartén y sofría durante 10 minutos. Agregue la mezcla sobre un cuadrado de masa de pizza y espolvoree con queso mozzarella. Enrolle y hornee a 350°F durante 40 minutos. Acompañe con salsa marinara.



Consejos saludables

- Busque espinaca fresca con hojas sueltas que estén verdes y crujientes.
- Lave y seque la espinaca inmediatamente después de comprarla.
- Guarde la espinaca fresca en una bolsa de plástico abierta. Guárdela en el refrigerador hasta por cinco días.

¡En sus marcas, listos...!

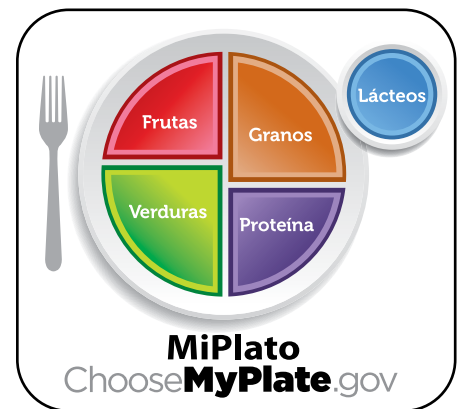
Ponga su música favorita y haga ejercicio mientras limpia la casa.

¿Cuánto necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, si es hombre o mujer y la cantidad de actividad física que hace cada día.

Un buen consejo a seguir es:

- ¡Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para alcanzar el total de su necesidad diaria!



Adaptado del USDA

Para más consejos y recetas, visite:

www.CampeonesDelCambio.net