

Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig

Verduras proporcionadas por la Finca Radical Roots y
St. Isidore Homestead & Permaculture



vinefigeducation.org/recipes

Productos de esta semana:

Espinaca, mix para ensalada



¿Qué hay dentro de la mezcla de ensalada?

- Arugula
- Lechuga mizuna
- Lechuga bebe tierna

¡La espinaca fortalece tus huesos!

La espinaca está cargada con vitamina K. [Estudios](#) han demostrado que la vitamina K está relacionada a la salud de los huesos y la prevención de fracturas.

Los estudios también han demostrado que la falta de vitamina K está relacionada con la osteoporosis, una enfermedad que debilita los huesos.

Batidos

Agrega espinaca a tus batidos para incluir vegetales en tus comidas fácilmente. Todos pueden comer espinaca así, incluso a quienes no les gusta.

Ingredientes:

- 1 banana bien madura congelada
- 1 taza de leche del tipo que prefieras (leche de vaca, avena, almendras, etc.)
- 1 puñado grande de espinaca

Opcional: agrega más frutas, yogurt griego, mantequilla de nueces, cocoa, canela, extracto de vainilla, agave, miel de maple, hojuelas de avena y/o chía.

Direcciones: Licúa todos los ingredientes. Agrega hielo para darle más textura.

