HealthMPowers presents

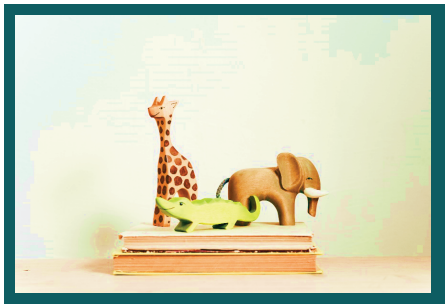
Family Taste Testing Newsletter

Espinacas fuertes

Cómo elegir la espinaca perfecta. Escoge espinacas con hojas vibrantes verde oscuras. Las hojas deben verse frescas, tiernas y no marchitas o magulladas. Los tallos de las espinacas deben ser bastante finos. Asegúrate que los tallos no tengan signos de amarillamiento. Agita la espinaca embolsada para asegurar que las hojas se mueven libremente. Usa espinacas en ensaladas, smoothies o como parte del plato principal. Al cocer espinacas usa tenazas y mueve las hojas suavemente hasta que todas hagan contacto con la parte de abajo de la olla. La espinaca cocida debe estar completamente marchita y verde brillante.

- La espinaca es una súper comida y una fuente excelente de vitaminas y proteína.
- Los antioxidantes en espinaca cocida promueven piel, cabello y huesos sanos.
- La espinaca es rica en hierro para ayudar a las células rojas de la sangre a transportar oxígeno a través del cuerpo.
- La espinaca es baja en carbohidratos y alta en fibra que ayuda al proceso digestivo.

Lecturas



- Sylvia's Spinach por Katherine Pryor
- Sneaky Spinach por Alexis Schulze

NOTE: Algunos libros pueden encontrarse enYou Tube para leer en voz alta.

Meriendas tremendas

El éxito escolar está ligado a la alimentación sana. La merienda es importante para el crecimiento de la mente y el cuerpo del niño, ya que satisfice sus necesidades de energía y nutrientes. Sirve las meriendas en porciones pequeñas para comerse un par de horas antes de la comida principal.

- Sustituye la lechuga en un sandwich por hojas de espinacas tiernas.
- La espinaca es perfecta para smoothies con tu selección de leche baja en grasa y frutas congeladas.

healthMpowers™

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y otra socios de HealthMPowers. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Georgia SNAP-Ed

© Copyright 2013-2025 HealthMPowers, Inc. All Rights Reserved.