

Asunto: Boletín informativo de mayo: espinaca

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En mayo (y durante todo el año), puede encontrar espinaca en el supermercado. La espinaca es una verdura de hojas verdes muy versátil con una larga temporada de cultivo en Connecticut (CT). La espinaca proporciona bajas calorías y es una opción rica en nutrientes para agregar a muchas recetas diferentes o para usar en una ensalada sencilla. La espinaca es una fuente buena a excelente de vitaminas A y C, folato y minerales, como manganeso, magnesio, calcio, zinc y hierro.

La espinaca se debe almacenar en el refrigerador en un recipiente limpio y seco. Agregar un papel absorbente o un paño limpio puede hacer que dure más tiempo al mantener la humedad adicional fuera de las hojas débiles.

La espinaca en su cocina:

- Lave la espinaca y úsela en ensaladas, wraps o sándwiches.
- Saltéela y úsela como una guarnición o con verduras salteadas.
- Agréguela a las sopas, los estofados y los batidos.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destaca la espinaca:

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/spinach-squares>

<https://masnaped.org/recipes/spinach-salad-with-raisins-and-walnuts-2/>

<https://snapedny.org/recipes/spring-green-salad/>

<https://www.mainesnap-ed.org/recipes/spinach-pasta-salad/>

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/lemon-spinach>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.