



Ideas Nuevas para Usar tu Hortaliza: Lechuga Romana

GUARDAR: Ponga la lechuga en una bolsa de plástico en cajón al fondo del refrigerador. Lechuga no lavado dura 3 a 5 días.

PREPARACIÓN: Remueva y bote las hojas amaratas, marchitadas, o descoloradas. Lava bien debajo de agua fría, separando las hojas para ver si hay tierra. Seque bien las hojas usando un centrifugador de lechuga o con papel de cocina. Hacer la lechuga pedazos a mano para ensaladas. Para cortar en tiras, amonte varias hojas, rodee las hojas para que formen un cilindro y córtelas de forma perpendicular a intervalos de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ pulgares. Para los mejores resultados, mezcle la lechuga con aderezo justo antes de servir para que mantenga su frescor.

NUTRICIÓN: Bajo en calorías y un excelente fuente de vitamina C

IDEAS RÁPIDAS:

- Agregar las hojas de lechuga en los sándwiches para un añadir color y crujido.
- Agregar lechuga cortada en tiras a wraps, tacos y tostadas.
- Añadir nueces preferidos y cortar fruta y vegetales de la temporada para una ensalada fácil para acompañar cualquier plato.

SÁNDWICH WRAPS DE LECHUGA ROMANA Y ATUN

- 2 latas de 5 onzas de atún, escurrido
- 1 cebollín, picado
- 3 cucharas de mayonesa
- 2 cucharaditas de rábano picante
- jugo de un limón
- sal y pimienta al gusto
- 1 pimiento amarillo, rojo, o naranja, cortados en tiras
- 1 rábano, en rodajas
- 6 hojas grandes de lechuga

Combine atún, cebollín, mayonesa, rábano picante, y jugo de limón en un bol. Añada sal y pimienta al gusto. Para cada hoja de lechuga, unte un poco de la mezcla de atún por la espina de la hoja, luego agregue pimiento y rábano. Cómalo como un taco.

3 Raciones



Ideas Nuevas para Usar tu Hortaliza: Lechuga Romana

GUARDAR: Ponga la lechuga en una bolsa de plástico en cajón al fondo del refrigerador. Lechuga no lavado dura 3 a 5 días.

PREPARACIÓN: Remueva y bote las hojas amaratas, marchitadas, o descoloradas. Lava bien debajo de agua fría, separando las hojas para ver si hay tierra. Seque bien las hojas usando un centrifugador de lechuga o con papel de cocina. Hacer la lechuga pedazos a mano para ensaladas. Para cortar en tiras, amonte varias hojas, rodee las hojas para que formen un cilindro y córtelas de forma perpendicular a intervalos de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ pulgadas. Para los mejores resultados, mezcle la lechuga con aderezo justo antes de servir para que mantenga su frescor.

NUTRICIÓN: Bajo en calorías y un excelente fuente de vitamina C

IDEAS RÁPIDAS:

- Agregar las hojas de lechuga en los sándwiches para un añadir color y crujido.
- Agregar lechuga cortada en tiras a wraps, tacos y tostadas.
- Añadir nueces preferidos y cortar fruta y vegetales de la temporada para una ensalada fácil para acompañar cualquier plato.

ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, TOMATE, Y TOCINO

- 1 lechuga romana, hojas hechos pedacitos
- 2 tomates rojos, grandes, cortados en rajas
- 8 pedazos de tocino cocido, desmenuzado
- 4 huevos duros, rajados
- 1 aguacate, rajado
- 4 cucharas de aceite de oliva
- 4 cucharas de vinagre de vino rojo
- sal y pimienta

En un bol grande, mezcla la lechuga, tomates, tocino, huevos y aguacate. Bata el aceite de oliva, vinagre y sal y pimienta al gusto. Mezcle el aderezo bien con la ensalada.

Sirva con pan integral crujiente.

4 a 6 raciones