Louisiana HARVEST of the MONTH



Vegetales de hoja



Datos curiosos sobre los vegetales de hoja

- La mostaza y la berza (collard greens) son alimentos básicos en la comida sureña, y se cocinan tradicionalmente con codillos de jamón o con puerco ahumado.
- Las hojas de berza son más sabrosas y nutritivas en la estación fría, después de la primera helada.
- Agregar un puñado de vegetales de hoja a tu batido favorito aportará nutrientes adicionales sin cambiar el sabor.



¡Los vegetales de hoja son nutritivos y saludables!

- ¡Los vegetales de hoja son un superalimento! Son una excelente fuente de calcio y de vitaminas A, C y K.
- Hay acelgas con tallos de todos los colores del arcoíris, y son un pariente cercano de la remolacha. ¡Son tan coloridas como nutritivas!
- Las hojas de mostaza están repletas de fibra, que facilita la digestión y reduce el colesterol.
- Las hojas verdes de berza cocidas son una excelente fuente de omega-3 y omega-6, los ácidos grasos esenciales.



Esta publicación está financiada por el USDA mediante su apoyo al programa Farm to School de Luisiana, en LSU AgCenter, a través de un acuerdo interinstitucional con el Departamento de Educación de Luisiana.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

MISC-370-SPAN (250) 7/26 REP.
LSU AgCenter y LSU ofrecen igualdad de oportunidades en sus programas y en el empleo.