



vinefigeducation.org/recipes

Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig

Verduras proporcionadas por la Finca Radical Roots



Productos de esta semana:

Espinaca, mix para ensalada

¡La espinaca fortalece tus huesos!

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

Batidos

Agrega espinaca a tus batidos para finalmente incluir vegetales en tu comida. Todos pueden comer espinaca de esta manera; hasta las personas a quienes no les gusta su sabor.

Ingredientes:

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

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

Instrucciones: Licúa todos los ingredientes. Agrega hielo para darle una textura más helada.

¿Qué hay dentro de la mezcla de ensalada?

- Arugula
- Lechuga mizuna

