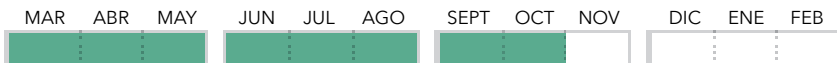


# Lechuga Romana



## TEMPORADA



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Las lechugas de cabeza; como la romana, la pequeña gema o el iceberg, son fuentes beneficiosas de fibra. Tienen menos vitaminas y minerales que las verduras de hoja verde más oscuras, pero aun así tienen buenas cantidades de vitamina K, folato y manganeso.

## ALMACENAMIENTO

Guardar en una bolsa plástica dentro de la refrigeradora. Dura aproximadamente 1 semana.

## PRESERVA

La lechuga romana y las verduras para ensaladas no congelan bien. Es mejor consumirlas rápidamente. Es posible refrescar la lechuga romana remojándola en agua fría durante 10 minutos. Use una escurridora de ensaladas para secar.

## PREPARACIÓN

1. Lavar y remover toda suciedad de la cabeza de lechuga.
2. Picar en trozos gruesos.
3. Agregar ingredientes adicionales para ensaladas.
4. Añadir el aderezo para ensalada antes de consumir.

## RECETAS DE HDFFA

*con lechuga romana*

- Ensalada cítrica de primavera
- Tortitas de atún y ensalada

VISITAR [HDFFA .ORG/COOKINGCOUNTS](https://www.hdfffa.org/cookingcounts) O ESCANEAR EL CÓDIGO PARA ENCONTRAR NUESTRAS RECETAS

