



GUÍA DE INFORMACIÓN DE HOJAS VERDES

La espinaca, la lechuga romana y la lechuga iceberg pueden ser las verduras de hoja más populares, pero existen muchas otras variedades entre las que elegir. Esta guía explica los perfiles de sabor y gusto de las verduras de hoja, sus nutrientes clave y cómo incorporarlas al cocinar.

Nombre de la Verdura	Gusto/Sabor	Información Nutritiva	Aplicaciones en la Cocina
Rúcula	Sabor a pimienta	Calcio, potasio, folato, vitaminas C, K y A	Se utiliza cruda en ensaladas, sándwiches o wraps, como cobertura para pizzas o cocida en sopas.
Betabel	Suave y dulce, ligeramente terroso	Vitaminas C, K y A, antioxidantes	Se utiliza crudo en ensaladas, salteado como guarnición o cocido en sopas.
Bok choy	Suave, parecido a la col	Folato, vitaminas C, K y A	Hojas: Se utilizan crudas en ensaladas. Tallos: Se cocinan en sopas o salteados.
Broccolini (Rapini)	Agradable a intensamente amargo	Folato, vitaminas C y A	Salteado como guarnición, o cocinado en sopas o pastas.
Lechuga mantecosa (Bibb y Boston)	Mantequillosa	Folato, vitaminas K y A	Se utiliza crudo en ensaladas, sándwiches o wraps.
Col	Suave y ligeramente dulce	Folato, vitamina C, K, B6, antioxidantes	Se utiliza crudo en ensaladas, ensaladas de col, sándwiches o wraps, y cocido en sopas o guisos.
Acelga (suiza y arcoíris)	Terrosa y parecida a espinacas o apio	Vitaminas C, K, A y E, magnesio, hierro, potasio.	Salteada como guarnición, o cocinada en sopas o pastas.



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov

Nombre de la Verdura	Gusto/Sabor	Información Nutritiva	Aplicaciones en la Cocina
Col rizada	Ligeramente amarga	Calcio, folato, vitaminas C y A	Cocinada a fuego lento o salteada como guarnición.
Hojas de diente de león	Amarga, poco picante	Calcio, vitamina K	Se utilizan crudas en ensaladas
Endibia	Sabor a nuez y ligeramente amarga	Folato, vitaminas K y A, antioxidantes	Se utiliza cruda en ensaladas, o braseada o asada como guarnición.
Escarola	Amarga y ligeramente punzante	Folato, vitaminas C, K y A	Se utiliza cruda en ensaladas, o cocida en sopas o pastas.
Lechuga Iceberg	Suave y dulce	Folato, vitaminas K y A	Se utiliza cruda en ensaladas, sándwiches o wraps.
Col rizada (kale)	Picante, ligeramente amarga	Vitaminas C, K y A, antioxidantes	Se utiliza cruda en ensaladas, sándwiches, wraps o batidos, o cocida en sopas o pastas.
Hojas de Mostaza	Vigorosa	Vitaminas, C, K y A	Salteadas o braseadas como guarnición, o cocinadas en sopas o pastas.
Achicoria	Amarga	Vitamina K	Se utiliza cruda en ensaladas o cocida en sopas o pastas.
Lechuga romana	Ligeramente dulce, terroso	Vitaminas K y A	Se utiliza cruda en ensaladas, sándwiches o wraps; a la parrilla, salteada o cocida en sopas.
Espinaca	Suave y ligeramente dulce	Hierro y folato	Se utiliza cruda en ensaladas, sándwiches, wraps o batidos; salteada o cocida en sopas o guisos.
Hojas de Nabo	Fuerte, picante	Folato, vitaminas C, K y A	Salteadas o cocinadas en sopas, guisos o pastas.
Berro	Amargo, ligeramente picante	Vitaminas K y C	Se utiliza crudo en ensaladas, sándwiches o wraps.

