

# Lettuce

## Key Points

- For the best buy, choose lettuce that is firm, green and smells sweet.
- To prepare, remove the center core and outer wilted leaves. Rinse well and dry with a clean towel.
- To store, wrap unwashed lettuce in a paper towel and refrigerate for three to seven days. Rinse just before using.
- Lettuce contains vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



## Lettuce & Bread Salad

### Ingredients:

- 6 cups shredded lettuce
- 4 cups bread, cut into cubes or torn
- 1 cup chopped sugar snap peas
- 1 cup diced radishes
- 2 tablespoons chopped mint
- 3 tablespoons mustard
- 2 tablespoons oil
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 1 teaspoon honey
- Salt and pepper to taste

### Directions:

1. In a large bowl, combine lettuce, bread, snap peas, radishes and mint.
2. To make dressing, combine mustard, oil, vinegar and honey in a small bowl.
3. Pour dressing over lettuce salad and toss.
4. Serve immediately and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

### Makes 4 servings.

Adapted from [www.smittenkitchen.com](http://www.smittenkitchen.com)

## Stir-fried Lettuce

### Ingredients:

- 2 teaspoons vegetable oil
- 4 garlic cloves, minced
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- 1 teaspoon honey or sugar
- 2 heads lettuce, chopped
- ¼ teaspoon crushed red pepper flakes (optional)
- Salt and pepper to taste

### Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add garlic and cook for 2 minutes. Stir often.
3. Add soy sauce and honey and stir.
4. Add lettuce and cook until lettuce is soft, about 2 to 3 minutes.
5. Add red pepper flakes and salt and pepper to taste.
6. Serve hot and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

### Makes 4 servings.

Submitted by *Beth Bainbridge*,  
*Stellar Farmers' Markets*

## Quick Tips

- Lettuce is great cooked! Shred leaves and add to a soup or stir fry just like any other greens.
- Squeeze lemon juice and a bit of oil over lettuce for a quick salad.
- The darker the color of lettuce, the richer it is in nutrients.

## Cooking is Family Time!

### Kids can:

- Rinse lettuce in cold water.
- Tear lettuce leaves.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit [nyc.gov](http://nyc.gov) and search "farmers' markets".

Visit [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Lechuga

## Puntos clave

- Para comprar la mejor, elija una lechuga verde que se sienta firme y huela dulce.
- Para prepararla, corte el centro y las hojas externas marchitas. Lave bien y seque con una toalla limpia.
- Para almacenar, envuelva la lechuga sin lavar en una toalla de papel y refrigere por tres a siete días. Lávela justo antes de usarla.
- La lechuga contiene vitamina A, la cual es buena para mantener a la piel y los ojos sanos.

## Ensalada de lechuga y pan

### Ingredientes:

- 6 tazas de lechuga cortada en tiras
- 4 tazas de pan cortado en cuadrillos o partido con las manos
- 1 taza de guisantes dulces cortados
- 1 taza de rábanos en cuadrillos
- 2 cucharadas de menta picada
- 3 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de miel
- Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine la lechuga, el pan, los guisantes dulces, los rábanos y la menta.
2. Para preparar el aderezo, combine la mostaza, el aceite, el vinagre y la miel en un tazón pequeño.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada de lechuga y mezcle.
4. Sirva de inmediato y ¡disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

### Rinde 4 porciones.

Adaptado de [www.smittenkitchen.com](http://www.smittenkitchen.com)

## Lechuga salteada

### Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharadita de miel o azúcar
- 2 cabezas de lechuga picadas
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo machacadas (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio.
2. Añada el ajo y cocine por 2 minutos. Revuelva constantemente.
3. Añada la salsa de soya y la miel, y revuelva.
4. Añada la lechuga y cocine hasta que esté blanda, unos 2 a 3 minutos.
5. Añada las hojuelas de chile rojo y sal y pimienta al gusto.
6. ¡Sirva caliente y disfrute!
7. Refrigere lo que sobre.

### Rinde 4 porciones.

Enviada por *Beth Bainbridge*,  
*Stellar Farmers' Market*



## Consejos rápidos

- ¡La lechuga sabe muy bien cuando se cocina! Corte las hojas en tiras y agréguelas a una sopa o un platillo salteado, como lo haría con otras hojas verdes.
- Exprima jugo de limón y un poco de aceite sobre la lechuga para una ensalada rápida.
- Mientras más oscuro es el color de la lechuga, más nutrientes contiene.

## ¡Cocinar es tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Lavar la lechuga en agua fría.
- Arrancar las hojas de lechuga.

Para obtener consejos de alimentación, denos **Me gusta en Facebook**, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los **Stellar Farmers' Markets**, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables