

## HOW TO:

# SPINACH *Espinaca*



**WHAT IS SPINACH:** Spinach is a dark leafy green, flowering plant. It is known for its crisp leaves that can be enjoyed raw or quickly wilted in cooked dishes. Spinach is high in vitamins A and C, iron, and folate and a good source of magnesium.

**HOW TO SELECT SPINACH:** Look for crisp, green leaves that are uniform in color and not wilted or slimy. Spinach should be stored in the refrigerator carefully as it can freeze easily if the fridge temperature is set too low. Spinach comes in loose bunches as well as pre-washed and bagged. Frozen and canned spinach are available as well.

**HOW TO PREPARE SPINACH:** Wash fresh spinach before using. If working with larger leaves, you may prefer to chop or tear the leaves into smaller pieces.

- **Raw Spinach:** Spinach is ready to eat raw in a salad or on a sandwich. Cut the stems off the leaves before adding to your dish, if desired. Fresh spinach can also be a healthy addition to smoothies. Try different flavors to see what you like!
- **Sautéed Spinach:** Heat a small amount of olive oil in a large skillet over medium heat. Add desired amount of fresh spinach to skillet (3 cups raw yields about ½ cup cooked) and stir occasionally as it cooks down. Garlic powder, lemon, or other spices may be added while cooking or afterwards. Remove from heat once spinach is cooked.
- **Steamed Spinach:** In a saucepan over medium-high heat, boil ¼ cup of water. Add spinach and reduce to a simmer. Place a lid over the pan and cook until tender, about 3-5 minutes. Pour spinach into a colander and drain the excess water. (If you have a steam basket, place the spinach in a basket over boiling water, cover with a lid, and allow to cook for about 3-5 minutes, or until tender.) Season with lemon, poppy seeds, or other herbs and spices.
- **Spinach in Dishes:** Cooked chopped spinach may be added to casseroles, quiches, pizzas, dips, and pastas as an extra “pop” of color and flavor.

**¿QUÉ ES LA ESPINACA?** La espinaca es una planta floreciente cuyas hojas son de color verde oscuro. Es conocida por sus crujientes hojas que pueden disfrutarse crudas, o ligeramente marchitas y cocidas en algunos platos. Las espinacas son altas en vitaminas A y C, hierro y ácido fólico, y son una buena fuente de magnesio.

**CÓMO SELECCIONAR ESPINACAS:** Escoja espinacas que se vean crujientes, que sus hojas verdes sean de color uniforme, y que no estén marchitas ni limosas. Las espinacas pueden conservarse en el refrigerador cuidadosamente, ya que se congelan fácilmente si la temperatura del refrigerador es muy baja. Las espinacas vienen sueltas en racimos, así como también pre-lavadas y embolsadas. Las espinacas congeladas y enlatadas se pueden encontrar también.

**CÓMO PREPARAR ESPINACAS:** Lave las espinacas frescas antes de usarlas. Si está usando hojas grandes, preferiblemente píquelas o córtelas en pedazos más pequeños.

- **Espinacas Crudas:** Las espinacas vienen listas para ser consumidas crudas en una ensalada o en un sándwich. Si lo desea, corte los tallos de las hojas antes de añadirlas a sus platos. Las espinacas frescas pueden ser una opción saludable para sus batidos. ¡Pruebe diferentes sabores y decida cuál es de su agrado!
- **Espinacas Salteadas:** En una sartén grande a fuego medio, caliente un poco de aceite de oliva. Añada una cantidad de espinacas frescas al gusto (3 tazas de espinacas crudas equivalen a ½ taza de espinacas cocidas). Revuelva ocasionalmente hasta que se cocinen. Ingredientes como ajo en polvo, limón, y otras especias podrían añadirse antes o después de cocinarlas. Retire del fuego una vez que las espinacas estén cocidas.
- **Espinacas al Vapor:** En una olla a fuego medio-alto, hierva ¼ de taza de agua. Añada las espinacas y reduzca el fuego. Tápelas y cocínelas hasta que se ablanden, por 3-5 minutos. Ponga las espinacas en un colador y escurra el exceso de agua. (O si tiene una cesta para cocinar al vapor, coloque las espinacas en la cesta sobre agua hirviendo, tápelas, y déjelas cocinar por 3-5 minutos, o hasta que se ablanden). Aderécelas con limón, semillas de amapola u otras hierbas y especias.
- **Espinacas en sus Platos:** Espinacas picadas pueden añadirse a sus cacerolas, quiches, pizzas, cremas, salsas y pastas, para “realzar” el color y sabor de sus comidas.