

La espinaca

Nombre botánico:
Spinacia oleracea

Familia de planta
Chenopodiaceae
("Pie de ganso")

Lo que se come
Las hojas



SPINACH to WIN it!



Cultivares de espinaca

Hay tres tipos básicos de espinaca:

1. espinaca de hoja rizada
2. espinaca de hoja lisa
3. espinaca semi-saboya.

A la espinaca le gusta el clima más fresco, por lo que los cultivares tolerantes al calor son los mejores para Georgia.

Pruebe estos cultivares en su jardín si vive en el sur de los Estados Unidos:

- **Renegade**
- **Escalade**
- **Butterfly**
- **Shelby**



Datos de nutrición

- La espinaca es una rica fuente de folatos y vitaminas K y A.
- Los folatos ayudan al cuerpo a producir nuevas células.
- La vitamina K mantiene nuestros huesos fuertes y saludables.
- La vitamina A se asegura de que nuestros órganos vitales funcionen correctamente.

¿Sabía usted que...?

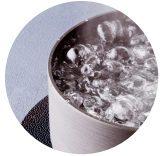
- La espinaca se cultivó por primera vez hace más que 2,000 años en Iran.
- Las artistas medievales sacaban el pigmento verde de la espinaca para usarlo como pintura o tinta.
- La espinaca es una buena fuente de vitamina A, la cual es esencial para la vista.
- La espinaca es un miembro de la familia Chenopodiaceae así que es un pariente de la remolacha, la acelga, y la quinoa.
- La espinaca fue uno de los primeros alimentos congelados comercializados en los Estados Unidos.
- El color verde de la espinaca es dado a su alto contenido de clorofila. La clorofila es un pigmento que se encuentra en plantas y ayuda a atrapar la luz para la fotosíntesis.

Pintura de espinaca:



Paso 1

Corte una taza de espinaca en trozos pequeños y luego pongalos en un recipiente.



Paso 2

Cubra las espinacas con agua hirviendo y déjelo por cinco minutos.



Paso 3

Presione las espinacas con la parte posterior de una cuchara.



Paso 4

Pase las espinacas por un colador para sacar el líquido.



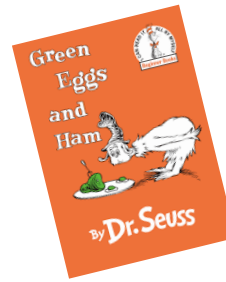
Paso 5

Por último, mezcle cada 2 cucharaditas de jugo de espinaca con 6 cucharaditas de azúcar en polvo.



Paso 6

¡Ahora está listo para pintar!



SPINACH to WIN it!

Receta de huevos verdes:



Ingredientes:

- 6 huevos
- 1 cucharada de leche
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 taza de espinacas, lavadas y sin ramas grandes
- Sal y pimienta al gusto
- Mantequilla para freír

Pasos:

1. Combine los 5 primeros ingredientes en una licuadora (incluyendo la sal y la pimienta) hasta que la espinaca se vuelva puré.
2. Caliente un poco de mantequilla en un sartén a fuego medio-bajo.
3. Cuando la mantequilla ya se haya derretido, eche la mezcla de huevos en el sartén. Espere un par de minutos antes de revolver con una espátula.
4. Cocine hasta que los huevos estén completamente cocinados.
5. Sirva los huevos mientras lee "Green Eggs and Ham"!