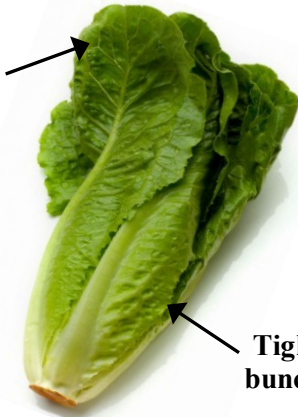


Crisp
and
green



Tightly
bunched

Lettuce

Choose

- Pick tightly bunched lettuce leaves.
- Pick lettuce with crisp and fresh looking leaves.
- Avoid leaves that are brown or wilted on the edges.

Nutrition Facts

- **Vitamin A**
- **Folate**
- **Potassium**

Store

- Rinse and dry leaves completely.
- Keep in the refrigerator in a plastic bag.
- Use within 1 week.



Prepare

- Wash leaves well under running water.
- Chop and add fresh lettuce to chicken, tuna or egg salad.
- Top sandwiches, tortas and tacos with shredded lettuce and other vegetables.
- Use as a wrap for sandwiches and tacos instead of bread or tortillas.



Serve

- Give infants over 6 months small pieces to pick up and eat.
- Give toddlers lettuce leaves to tear and eat.
- Have children mix shredded lettuce into tuna or egg salad.
- Make "lettuce pockets or wraps". Have children wrap lunch meat, tuna, or baked tofu and veggies in lettuce leaves.



The University of California does not discriminate in any of its policies, procedures, or practices. The University is an affirmative action/equal opportunity employer.

Crujiente
y verde



Hojas
apretadas

Lechuga

Escoger

- Escoja una lechuga que tenga sus hojas apretadas.
- Escoja una lechuga con hojas crujientes que luzcan frescas.
- Evite lechugas con hojas marchitas o de color café en las puntas.

Datos de Nutrición

- **Vitamina A**
- **Folato**
- **Potasio**

Guardar

- Enjuague y seque completamente las hojas.
- Mantenga en el refrigerador en una bolsa de plástico.
- Use en una semana.



Preparar

- Lave las hojas bien con agua de la llave.
- Pique lechuga fresca y añada a ensalada de pollo, atún o huevo.
- Añada lechuga fresca picada a ensaladas junto con otras frutas frescas y verduras.
- Ponga lechuga picada en sándwiches, tortas y tacos junto con otras verduras cortadas.
- Use las hojas para preparar sándwiches y tacos en vez de usar pan o tortillas.



Servir

- Ofrezca a bebés mayorcitos de 6 meses piezas pequeñas para que puedan tomarlas y comerlas con la mano.
- Dé a los niños pequeños hojas de lechuga que puedan desmenuzar y comer.
- Deje que los niños añadan lechuga picada a ensalada de atún o de huevo.
- Preparen "bolsitas de lechuga o rollitos". Permita que los niños envuelvan en una hoja de lechuga carne para sándwiches, atún, tofu horneado y verduras.



La Universidad de California no discrimina en sus normas, procedimientos, programas o prácticas. La Universidad de California es un empleador que cumple con los preceptos de acción afirmativa y equidad laboral.