

# Spinach

Crisp  
green  
leaves



## **Nutrition Facts**

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

## **Choose**

- Pick crisp green bunches of spinach.
- Avoid leaves that are limp or spotted.

## **Store**

- Loosely wrap in damp paper towel.
- Refrigerate in plastic bags.
- Use within 3-5 days.



## **Prepare**

- Rinse well to remove sand, including bagged spinach.
- Steam spinach in the microwave for 1-2 minutes.
- Puree cooked spinach in a blender or baby food grinder.
- Add chopped spinach to lasagna, soups, or stews.
- Stir-fry spinach with meat or tofu and other vegetables.



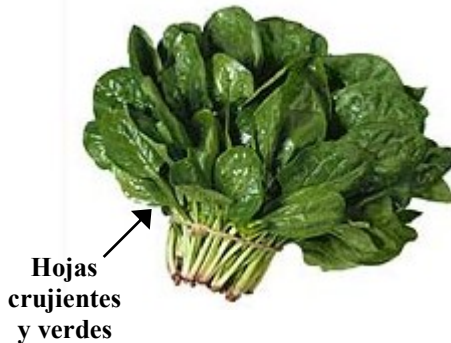
## **Serve**

- Give older infants cooked and pureed spinach.
- Offer toddlers small, cooked pieces to pick up and eat.
- Serve to older kids as topping for sandwiches and tacos.
- Serve raw spinach in salad instead of lettuce.
- Serve stir-fried spinach dish with rice or noodles to kids.



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

# Espinaca



## Datos de Nutrición

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

## Escoger

- Escoja manojos de espinaca verdes y crujientes.
- Evite los manojos con hojas marchitas o manchadas.

## Guardar

- Envuelva ligeramente en una toalla húmeda de papel.
- Refrigere en una bolsa de plástico.
- Use dentro de 3 a 5 días.



## Preparar

- Enjuague bien, aun las espinacas empaquetadas, para quitarle la tierra o arena.
- Cocine al vapor en el microondas de 1 a 2 minutos.
- Prepare puré con espinacas cocidas en una licuadora o en un triturador de alimentos para bebé.
- Añada espinaca picada a lasaña, sopas o guisados.
- Sofría espinaca con carne o tofu y otras verduras.



## Servir

- Sirva a los bebés mayorcitos espinaca cocida o en puré.
- Ofrezca a los niños mayorcitos trocitos de espinaca cocida para que puedan tomarlos y comerlos con la mano.
- Sirva espinaca a niños más grandes en sándwiches y tacos.
- Sirva espinacas crudas en ensaladas en vez de lechuga.
- Sirva a los niños un platillo de espinaca sofrita con arroz o pasta.



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.