

HORTALIZAS PARA ENSALADA

DE OREGÓN

CULTIVADOS PARA ESCUELAS

¡La lechuga pertenece a la familia de los girasoles!



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS HORTALIZAS:

- ~ Una taza de lechugas mezcladas es una excelente fuente de vitamina K y de vitamina A.
- ~ Las lechugas mezcladas son también una buena fuente de vitamina C y de folato.
- ~ La lechuga de hoja verde, la de hoja roja y la lechuga redonda tipo "butterhead" son todas, una excelente fuente de vitamina A.

Las lechugas más populares en los Estados Unidos son la lechuga redonda tipo "butterhead"; la lechuga tipo "iceberg o crisphead"; lechuga francesa, "loose leaf"; y la lechuga romana.



En Oregón, las hortalizas se cultivan la mayor parte del año, pero su producción es buena a temperaturas menos frías a finales de la primavera y en el otoño.



¡Hay cientos de variedades de hortalizas para ensalada!



La lechuga de hoja verde oscura contiene más nutrientes que las de color más claro. ¡Elija lechuga de hoja verde oscura con mayor frecuencia!