Spinach

Healthy Harvest for Arizona Schools

Eat More Arizona Grown Spinach

Fuel up with vegetables. By including more vegetables in your family's diet, you are helping your family be at their best. Eating a variety of vegetables gives you lots of vitamins and minerals that you need. Fill half your plate vegetables and fruits and help keep your heart, teeth, gums, eyes and skin healthy.

Spinach is one of the top vegetables grown in Arizona. Most recently, spinach was harvested from 7,200 acres. That is over 136 million pounds of spinach!

Why Eat More Spinach?

Power foods like spinach are full of nutrients. Here's how the nutrients in spinach keep you and your family healthy:

Nutrients Found in Spinach
Iron Helps give you energy to feel good and stay healthy
Calcium Helps form bones and teeth and keeps them strong
Vitamin K Plays a role in bone and blood health
Potassium Helps you maintain a healthy blood pressure
Magnesium Helps bones stay strong

What are Different Types of Spinach?

Try different types of spinach to find your family's favorite.

- Malabar
- New Zealand
- Red Stem
- Smooth-leafed
- Space

How Much Do We Need?

In general, your family should eat:

Age	Vegetables	Fruits
Children 2 - 3	1 cup	1 cup
Children 4 - 8	1 ½ cups	1 to 1 ½ cups
Older children and teens	2 to 3 cups	1 ½ to 2 cups
Adults	2 ½ to 3 cups	2 cups

You are a positive influence in your children's lives. Help them develop healthy eating habits for life. Offer them vegetables at meals and snacks.

Make half your plate vegetables and fruits. Visit choosemyplate.gov for more information.

How to Choose, Store and Prepare Spinach

Choose:

- Choose fresh, crisp, green leaves of spinach that are free from damage or spots.

Store:

- Wash spinach as soon as you get home. To wash spinach, follow these steps:
  1. Place in a sink or large bowl of cold water.
  2. Remove stems by twisting or cutting spinach leaves off just above stem line and place in water.
  3. Move bunches of spinach around in water, then let the spinach stand for a few minutes while dirt sinks to the bottom.
  4. Use a paper towel to pat dry.
- Wrap fresh spinach loosely with a wet paper towel and refrigerate in a plastic bag.
- Use stored fresh spinach within three to five days.
- Fresh spinach can be frozen for up to one year. Frozen spinach can be cooked without thawing.

Prepare:

Steaming fresh spinach in a microwave is a quick and easy way to prepare spinach and maintain its nutrients.

1. Place prewashed spinach in a microwave-safe dish.
2. Cover with a lid.
3. Microwave on high for two to three minutes.
4. Let spinach stand for another two minutes, then drain and serve.

TIP: Some recipes call for squeezing the extra water out of the spinach. If you do this, save the green water for soup or other cooking needs.

Spinach tastes good raw or cooked. It can be steamed, sautéed or boiled. Visit fruitsandveggiesmorematters.org for more information.

The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more: in Maricopa County call 602-542-9935, outside of Maricopa County call 1-800-352-8401.

Plant and Grow Spinach

- Plant spinach seeds with your kids. Plant your seeds in an area or garden with full sun exposure.
- Spinach grows well in cool climates. They grow best in temperatures around 60º to 65º F.
- Plant spinach between mid-September and February.
- Spinach needs about one to two months to grow.
- Spinach is ready to be cut with scissors at the stem when there are at least five leaves.

Visit extension.arizona.edu for harvest and planting information.

Choose Locally Grown Vegetables and Fruits

- Arizona Grown vegetables and fruits taste best and cost less when purchased in season.
- Vegetables and fruits that are grown in Arizona spend less time in the back of a truck. This causes less damage to the vegetables and fruits.
- When farmers sell directly to consumers, they cut out the middleman and receive full value for their produce. This allows farmers to continue to farm and provide service to the community.
- Let your kids be produce pickers. Help them pick vegetables at a grocery store, your local farmers' markets, or at a u-pick farm near you! Go to arizonagrown.org for more information.

Spinach Stuffed Red Bell Peppers

Ingredients:

2 large red bell peppers, seeded and cut in half lengthwise
2 pounds fresh spinach or 2 packages (10 ounces each) chopped frozen spinach
¼ teaspoon salt
¼ teaspoon pepper
¼ teaspoon nutmeg
½ cup cilantro chopped

Makes 4 servings
½ pepper each.

Nutrition Facts

per serving

calories	79
carbohydrates	13 gm
protein	7 gm
total fat	3 gm
saturdated fat	0 gm
trans fat	0 gm
cholesterol	0 mg
fiber	7 gm
total sugars	4 gm
sodium	238 mg
calcium	231 mcg
folate	478 mcg
iron	7 mg
calories from fat	11%

Directions:

1. Wash hands with soap and warm water. Wash fresh vegetables before preparing.
2. Place the pepper halves in a steamer and steam 3 minutes over boiling water. Set aside.
3. Chop and season with salt, pepper and nutmeg.
4. Steam spinach for 3 minutes or until wilted.
5. Press out excess water and fill the pepper halves.
6. Steam the stuffed peppers 3 minutes or until heated through.
7. Cut each half into 2 wedges and serve.

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org.

Healthy Harvest for Arizona Schools

Arizona Department of Education

Champions for Change
Arizona Nutrition Network
eatwellbewell.org

fruits & veggies more matters.

Arizona GROWN

Visit the School Food Programs section of the Arizona Department of Education Health and Nutrition Services section at www.azed.gov for more information.

Espinacas

Cosecha Saludable para las Escuelas de Arizona

Coma Más Espinacas Cosechadas en Arizona

Aliméntese con verduras. Al incluir más verduras en la dieta de su familia, le está ayudando a mantenerse sanos. Comer una variedad de verduras le da muchas vitaminas y minerales que necesita. Llene la mitad de su plato con verduras y frutas y ayude a mantener saludables su corazón, dientes, encías y piel.

La espinaca es una de las principales verduras que se cultivan en Arizona. En años recientes, las espinacas se han cosechado en 7,200 acres. ¡Eso es 1.36 millones de libras de espinacas!

¿Por qué debemos comer más espinacas?

Los alimentos poderosos como las espinacas están llenas de nutrientes. Así es como los nutrientes en las espinacas la mantienen saludable a usted y a su familia:

Nutrientes que se Encuentran en las Espinacas
Hierro Le ayuda a tener más energía, a sentirse bien y mantenerse saludable
Calcio Ayuda a formar los huesos y dientes y los mantiene fuertes
Vitamina K Es importante para la salud de los huesos y la sangre
Potassio Ayuda a mantener una presión sanguínea saludable
Magnesio Ayuda a mantener los huesos fuertes

¿Cuáles son los diferentes tipos de Espinacas?

- Malabar
- New Zealand
- Red Stem
- Smooth-leafed
- Space

¿Cuánto necesitamos?

En general, su familia debe comer:

Edad	Venduras	Frutas
Niños 2 - 3	1 taza	1 taza
Niños 4 - 8	½ tazas	1 a 1 ½ tazas
Niños mayores y adolescentes	3 a 3 tazas	1 ½ a 2 tazas
Adultos	2 ½ a 3 tazas	2 tazas

Usted es una influencia positiva en la vida de sus niños. Ayúdelos a desarrollar hábitos saludables al comer de por vida. Ofrézcales verduras en las comidas y como bocadillos.

Que la mitad de su plato sean verduras y frutas.

Cómo escoger, guardar y preparar la calabaza de invierno

Escoja

- Escoja manojos de espinacas frescas, crujientes y verdes que no tengas cortes o agujeros hechos por insectos.

Almacene

- Lave las espinacas tan pronto llegue a casa. Para lavar las espinacas siga estos pasos:
  1. Colóquelas en el fregadero o en un tazón grande de agua fría.
  2. Quite los tallos torciendo o cortando las hojas de las espinacas justo arriba de la línea del tallo y póngalas en agua.
  3. Mueva los manojos de espinacas en el agua, luego deje reposar las espinacas por unos minutos mientras los residuos de tierra se concentran en el fondo del fregadero.
  4. Use una toalla de papel para secar las espinacas.
- Envuelva las espinacas frescas con una toalla de papel mojada, que queden sueltas, y refrigérelas en una bolsa de plástico.
- Use las espinacas frescas guardadas dentro de tres o cinco días. Las espinacas frescas se pueden congelar hasta por un año. Las espinacas congeladas se pueden cocinar sin descongelar.

Prepare

Cocinar al vapor las espinacas en un horno de microondas es una forma fácil y rápida de preparar espinacas y mantener sus nutrientes.

Hornee en el microondas una cantidad pequeña de espinacas a la vez.

1. Ponga de ½ a 1 taza de espinacas pre lavadas a la vez en un plato que se pueda meter en el horno de microondas.
2. Cubra con una tapadera.
3. Póngalas en el microondas en “high” de 2 a 3 minutos.
4. Deje reposar las espinacas por otros 2 minutos, luego escurra y sirva.

CONSEJO: Algunas recetas piden que se escurra toda el agua extra de las espinacas. Si hace eso, guarde el agua verde para las sopas u otras recetas.

Las espinacas se pueden sofreír, hervir o escaldar.

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para más información, llame al 602-542-5935 en el Condado Maricopa o al 1-800-352-8401 si está fuera del Condado Maricopa.

Plante y Cultive Espinacas

- Plante semillas de espinacas con sus niños. Plante sus semillas en un área o jardín donde dé directo el sol.
- Espinacas crece bien en climas fríos. Se cultivan mejor en temperaturas de 60 a 65º F.
- Plante espinacas entre mediados de septiembre y febrero.
- Las espinacas necesitan de dos a tres meses para crecer.
- Las espinacas están listas para cortarse con tijeras en el tallo, cuando hay al menos cinco hojas.

Escoja verduras y frutas cultivadas localmente

- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona saben mejor y cuestan menos cuando se compran en la estación.
- Las verduras y frutas que se cultivan en Arizona pasan menos tiempo siendo transportadas en un camión. Esto causa menos daño a las verduras y frutas.
- Cuando los agricultores venden directamente a los consumidores, se eliminan los intermediarios y reciben el valor total de su producto. Esto permite que los agricultores continúen cultivando y ofreciendo servicios a la comunidad.
- Deje a sus niños que cosechen verduras y frutas. Ayúdelos a escoger sus propias verduras en el supermercado, mercados de agricultores locales, o en un campo agrícola que lo permita, cerca de usted.

Pimientos Rojos Rellenos de Espinacas

Ingredientes:

2 pimientos rojos grandes, sin semilla y corta dos por la mitad a los largo
2 libras de espinacas frescas o 2 paquetes (de 10 onzas cada uno) de espinacas congeladas y cortadas
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
¼ de cucharadita de nuez moscada

4 porciones
de ½ pimiento cada una.

Información sobre nutrición

por porción
calorías 79
carbohidratos ..... 13 gm
proteínas ..... 7 gm
grasa total ..... 1 gm
grasa saturada ..... 0 gm
grasa artificial ..... 0 gm
colesterol ..... 0 mg
fibra alimenticia ..... 7 gm
azúcar total ..... 4 gm
sodio ..... 238 mg
calcio ..... 231 mcg
ácido fólico ..... 478 mcg
hierro ..... 7 mg
calorías de grasa 11%

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. Coloque las mitades de los chiles en una olla de vapor y cocine por 3 minutos sobre agua hirviendo. Sáquelos y póngalos aparte.
3. Corte y sazone con la sal, pimienta y nuez moscada.
4. Cocine las espinacas al vapor por 3 minutos o hasta que estén blandas.
5. Quíteles el exceso de agua y rellene las mitades de pimientos.
6. Cocine los pimientos al vapor por 3 minutos o hasta que estén muy calientes.
7. Corte cada mitad en 2 y sírvalos.

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org.

Healthy Harvest for Arizona Schools | Arizona Department of Education | Campeones del Cambio – La Red de Nutrición de Arizona – comesanoviveMejor.org | fruits & veggies more matters. | Arizona Grown

Visite en la sección de Programas de Alimentos Escolares del Departamento de Educación de Arizona, la página de Servicios de Salud y Nutrición, en: www.azed.gov para más información.