



## Cómo almacenar y mantener crocante la lechuga

Para almacenar y mantener fresca la lechuga, use este método enseguida después de comprarla. Es una forma fácil de limpiar y almacenar todo tipo de lechuga. La mantendrá fresca para su uso en ensaladas y sándwiches por hasta 3 a 4 semanas.



**Paso 1.** Quite la lechuga de la bolsa plástica. Quite cualquier alambre o bandita elástica que rodee las hojas. Quite cualquier hoja dañada, decolorada, deteriorada o marchita.



**Paso 2.** Corte aproximadamente  $\frac{1}{8}$  pulgada del extremo inferior de la cabeza de la lechuga.



**Paso 3.** Sumerja la cabeza de la lechuga cortada en un fregadero, tazón o recipiente que tenga agua limpia y tibia (de 90 a 100 °F). Deje la lechuga en remojo por aproximadamente 15 minutos.



**Paso 4.** Quite la lechuga del agua y sumérgala rápidamente o enjuague la lechuga con agua limpia. Deje escurrir la lechuga de 10 a 15 minutos.



**Paso 5.** Envuelva las hojas de lechuga preparadas en toallas de papel y coloque en un recipiente cerrado o una bolsa plástica sellada.

**Paso 6.** La lechuga ahora está lista para usarla cuando quiera. ¡Tomarse unos minutos para preparar así su lechuga ahorra tiempo y dinero!

*Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.*

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

