

LECHUGAS

de la
Florida
Recetas



Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en www.Florida-Agriculture.com

LECHUGA ROMANA ASADA A LA PARILLA

- 1 cabeza de lechuga romana de la Florida, lavada
- Vinagre balsámico
- Aceite de oliva
- 1 cucharada ajo de la Florida
- Sal y pimienta

Rocíe vinagre balsámico y aceite de oliva sobre todas las hojas de la lechuga romana. Sazone con ajo y sal y pimienta. Ase las hojas a fuego moderado alto durante 20 segundos por cada lado. Sirva.

Rinde: 4 porciones
Cada porción: Calorías 50, Grasa 4g
Carbohidratos 4g, Proteína 2g



ENSALADA FLORIDIANA

- 1 taza de lechuga romana de la Florida, en pedazos
- 1/2 taza de escarola de la Florida, cortada en pedazos
- 1/2 taza de endibia de la Florida, en pedazos
- 1 ramito de cilantro de la Florida, picado
- 1 aguacate de la Florida, pelado y rebanado
- 1 pepino de la Florida, pelado y en rodajas
- 4 rábanos de la Florida, en rodajas
- 2 zanahorias de la Florida, peladas y rebanadas
- 1 pimiento dulce verde de la Florida, sin semillas rebanado
- 1 tangelo de la Florida, pelado y en gajos
- 1/2 taza de berza de la Florida, gruesamente picada

- 1/2 taza de fresas de la Florida, en rebanadas
- 1/2 taza de tomates cherry de la Florida, enteros

Mezcle todos los ingredientes en una ensaladera grande. Sirva con el aderezo que prefiera.

Rinde: 8 porciones
Cada porción (sin aderezo):
Calorías 161, Grasa 9g,
Carbohidratos 22g,
Proteína 4g



LECHUGAS

frescas de la Florida

Varietades de lechugas de la Florida – crujientes y versátiles. Desde ensaladas hasta condimentos, las lechugas y legumbres verdes de la Florida son un excelente acompañamiento de la comida. Como miembros de la familia de las asteráceas, la lechugas están relacionadas con el radiquio y el diente de león. Existen muchas variedades de lechugas de la Florida, cada una con su distintivo sabor y textura. La lechuga fresca está disponible desde noviembre hasta mayo y se cultiva en toda la Florida. Una taza de lechuga rallada contiene 2,666 UI de vitamina A.

La escarola y la endibia (*Cichorium endiva*) comprenden alrededor del cuarenta por ciento de la producción de lechuga de la Florida. La escarola es una hoja de un bonito color verde que puede usarse cruda en ensaladas o cocinarse en sopas y otros platos. La endibia es un vegetal de color verde pálido, amarillo y blanco con hojas alargadas y compactas. Es popular en ensaladas, así como para servir como base de entremeses o canapés.

La lechuga romana comprende aproximadamente un quince por ciento de la producción de lechuga en la Florida. Como la endibia, sus hojas son alargadas, pero es de un color verde profundo. Aunque se utiliza más comúnmente en ensaladas, especialmente la ensalada César, también puede cocinarse. Después de quitarle el corazón, la hoja completa puede comerse.

El perejil rizado, que representa el once por ciento de la producción de lechuga de la Florida, está relacionado con el apio y las zanahorias. Tradicionalmente se piensa que es un aliño, agregando un sabor brillante y fresco a las comidas. Cuando se utiliza perejil fresco en lugar del deshidratado, una buena regla general a

seguir es triplicar la cantidad que pide la receta (por ejemplo, para 1 cucharadita de perejil seco, use 3 cucharadas de perejil fresco).

La col china, también conocida como “bok choy”, representa el once por ciento del mercado de lechuga de la Florida. Es crujiente y por lo general se ralla y se agrega a ensaladas y platos fritos chinos.

Otras variedades de lechugas de la Florida, tales como la “bibb”, la de hoja así como ajedreas, como el cilantro, comprenden el veintitrés por ciento restante de la producción de lechuga de la Florida. Aunque menor en comparación con otras variedades, sus sabores sugieren lo contrario. La lechuga tiene un sabor tierno y delicado en comparación con el sabor audaz y vivaz del cilantro; esta categoría de verduras ocupa un lugar importante en la agricultura de la Florida.

Compra, manejo y almacenamiento

Busque lechugas de la Florida que no tengan áreas pardas y que no estén marchitas ni tengan marcas. Las lechugas son delicadas, así que hay que tener cuidado al transportarlas y almacenarlas. Pueden guardarse en el refrigerador y lavarse justo antes de usarlas, o pueden prepararse por anticipado. Si elige lavar la lechuga antes de almacenarla en el refrigerador, sencillamente separe las hojas, séquelas, envuélvalas en toallas de papel y guárdelas en una bolsa plástica. No importa la variedad que elija, ¡nunca se equivocará con la lechuga de la Florida!

Pruebe esta Ensalada Floridana como un plato acompañante o como una comida completa. La Lechuga Romana Asada a la Parrilla es una idea nueva para comer de una manera saludable.

LECHUGAS

de la
Florida
Recetas



Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de la Florida
Charles H. Bronson, Comisionado

