

# Lettuce

## How to Prepare:

Clean leaves and cut or tear into bite size pieces.

## How to Use :

Lettuce of all types is most often eaten raw in salads, or as garnishes for sandwiches. It can be used in a soup or stir-fry as well.



## How to Store :

Rinse, dry well. Wrap in towel, store in airtight container, refrigerate for up to five days

## Nutrition Facts:

Romaine lettuce is high in folate and Vitamin K, and contains Vitamin A and C. Iceberg lettuce is a good source of folate.

# Lechuga

## Como Preparar:

Limpie las hojas y córtelas o rómpalas en trozos del tamaño de un bocado.

## Como Usar:

Las lechugas de todo tipo se suelen consumir crudas en ensaladas o como guarnición de bocadillos. También puede utilizarse en sopas o salteados.



## Como Almacenar:

Aclarar, secar bien. Envolver en una toalla, guardar en un recipiente hermético, refrigerar hasta cinco días.

## Datos de Nutrición:

La lechuga romana es rica en folato y vitamina K, y contiene vitamina A y C. La lechuga iceberg es una buena fuente de folato.