

Fresh Spinach



Nutrition: Spinach is an extremely nutrient-rich vegetable. It is packed full of Vitamin C, Vitamin K, folic acid, iron, and calcium.

Storage: Store fresh spinach in a clean container wrapped with paper towels. Place it in the refrigerator in the crisp drawer to save the greens for up to ten days.



Quick and Easy Sauteed Spinach

Makes 6 servings

Ingredients:

- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- 1 (10 ounce) bag spinach leaves
- 1 1/2 teaspoons garlic salt
- 1/4 cup grated Parmesan cheese

Directions:

1. Heat the olive oil in a large skillet over medium heat.
2. Add the spinach to the skillet and cover; allow to cook 5 minutes.
3. Stir in the garlic salt and cover again for another 5 minutes; remove from heat.
4. Sprinkle with Parmesan cheese to serve.



courtesy: [Allrecipes.com](https://www.allrecipes.com)

Espinacas frescas



Nutrición: La espinaca es una verdura extremadamente rica en nutrientes. Está lleno de vitamina C, vitamina K, ácido fólico, hierro y calcio.

Almacenamiento: Guarde las espinacas frescas en un recipiente limpio envuelto con toallas de papel. Colóquelo en el refrigerador en el cajón para guardar los vegetales durante diez días.



Espinaca salteada rápida y fácil

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 bolsa (10 onzas) de hojas de espinaca
- 1 1/2 cucharadita de sal de ajo
- 1/4 taza de queso parmesano rallado

Direcciones:

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue la espinaca a la sartén y cubra; Dejar cocer 5 minutos.
3. Agregue la sal de ajo y cubra nuevamente por otros 5 minutos; Retírelo del calor.
4. Espolvorear con queso parmesano para servir.



cortesía: Allrecipes.com