



Local PICK OF THE MONTH

January 2025

Spinach

Spinach and Potato Frittata

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil.
- 6 small potatoes, sliced.
- 1 cup torn fresh spinach.
- 2 tablespoons sliced green onions.
- 1 garlic clove, minced.
- Salt and pepper to taste.
- 6 eggs.
- 1/2 cup 1% milk.
- 1/2 cup shredded cheese.

Directions

- Heat oil in a skillet over medium heat. Add potatoes and cook for 10 minutes, stirring occasionally.
- Mix in spinach, green onions, garlic, salt and pepper. Cook 1-2 minutes until spinach wilts.
- Beat eggs and milk in a medium bowl. Pour over vegetables and top with cheese. Cover and cook on low for 5-7 minutes until eggs are firm.

Yields 6 slices

Nutrition information per

serving: 320 calories, 13 g fat, 3 g fiber, 36 g carbohydrates, 13 g protein

Recipe adapted from
allrecipes.com.

What's so great about spinach?

- Spinach is an excellent source of vitamin A and vitamin K.
- Spinach is also a good source of iron, potassium, folate and vitamin C.
- Spinach has a mild flavor and can be added to many types of dishes.



What's the best way to eat spinach?

- Raw or cooked.
- For a boost of nutrition, add spinach to salad, soup, pasta, smoothies, sandwiches, wraps, or scrambles.

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose spinach leaves that are crisp and bright green. Avoid leaves that are yellow or slimy.	Store in a plastic bag or container in the refrigerator.
Preparation	Cooking
Rinse spinach just before using.	Steam or sauté for a quick side dish.



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Enero 2025

Espinaca

Frittata de espinacas y papas

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 6 papas pequeñas en rodajas.
- 1 taza de espinacas frescas
- 2 cucharadas de cebolla cambray verde cortada
- 1 diente de ajo picado.
- Sal y pimienta al gusto.
- 6 huevos.
- 1/2 taza de leche 1%.
- 1/2 taza de queso rallado.

Instrucciones

- Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. Agregue las papas y cocine por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Incorpore las espinacas, las cebollitas verdes, el ajo, la sal y la pimienta. Cocine 1-2 minutos hasta que las espinacas se ablanden.
- Batir los huevos y la leche en un tazón mediano. Vierta sobre las verduras y cubra con queso. Tape y cocine a fuego lento durante 5-7 minutos hasta que los huevos estén firmes.

Rinde 6 rebanadas

Información nutricional por porción: 320 calorías, 13 g grasa, 3 g fibra, 36 g carbohidratos, 13 g proteína

Receta adaptada de allrecipes.com.

¿Qué tienen de bueno las espinacas?

- Las espinacas son una excelente fuente de vitamina A y vitamina K.
- Las espinacas también son una buena fuente de hierro, potasio, folato y vitamina C.
- Las espinacas tienen un sabor suave y se pueden agregar a muchos tipos de platos.



¿Cuál es la mejor forma de comer espinacas?

- Cruda o cocinada.
- Para aumentar la nutrición, agregue espinacas a ensaladas, sopas, pastas, batidos, sándwiches, wraps o revueltos.

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija hojas de espinaca que estén frescas y de color verde brillante. Evite las hojas amarillas o viscosas.	Conservar en una bolsa o recipiente de plástico en el refrigerador.
Preparación	Modo de cocinar
Lave las espinacas justo antes de usarlas.	Cocine al vapor o saltee para servir como un acompañamiento rápido



Samaritan
Health Services