



La cosecha  
del mes  
en Wisconsin

# LA LECHUGA CON MÁS COLOR ES MEJOR



Nutritivo · Delicioso · Wisconsin



Si desea más información,  
visite FoodWise en  
[go.wisc.edu/foodwise](http://go.wisc.edu/foodwise)

Facebook  
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando  
#WIHarvestoftheMonth



# ¡Lechuga en casa!

## “Burritos” de lechuga con ensalada de pollo

Combine los ingredientes en un tazón grande: 1 ½ tazas de pechuga de pollo cocida, 1 taza de zanahorias ralladas, 1 taza de espinacas frescas picadas, 1 taza de tomates frescos picados, 1 taza de maíz, 2 cucharaditas de sazónador de hierbas con ajo y ¼ taza de mayonesa baja en grasa. Mezcle bien. Coloque la misma cantidad de ensalada en cada hoja de lechuga. Enrolle desde un lado de la hoja de lechuga hasta el centro. Doble hacia adentro los lados y siga enrollando. Asegure con un palillo. ¡Disfrute!

— Fuente de la receta: [fruitsandveggies.org](http://fruitsandveggies.org)

## Diversión en familia: Sellos de lechuga

Después de comer una cabeza de lechuga orejona, ¡no tire el extremo! Puede usarlo como un sello fácil y rápido. Déjelo secar toda la noche y luego pinte el extremo (donde se cortaron las hojas) con una capa delgada de pintura. Deje que los niños presionen el sello en un papel. Puede explorar creando sellos de otras verduras como papas, apio, zanahorias, quimbombó (okra), remolachas, pimientos, repollo o cebolla.

---

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. La financiación de esta publicación fue posible gracias al Servicio de Comercialización Agrícola (AMS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) mediante la subvención AM200100XXXXG060. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del USDA.