



LETTUCE LECHUGA

Butterhead
(Escarola)



Red Leaf
(Hojas rojas)



Romaine
(Romana)



Lettuce –
I tried it!
Lechuga –
¡La probé!



Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!



Wisconsin Season June - September

Temporada de Wisconsin
de junio a septiembre



Store: Keep lettuce in a plastic bag with small holes in the refrigerator for up to 1 week.

Guardar: La lechuga en una bolsa de plástico, haga algunos pequeños orificios en la bolsa y guarde en el refrigerador por hasta una semana.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Let children help cook.

Making a salad is a great way to get children involved in the kitchen. Children can:

- Tear lettuce
- Rinse veggies
- Add toppings
- Toss with dressing

Deje que los niños le ayuden a cocinar.

Preparar una ensalada es una excelente forma de hacer que los niños participen en la cocina. Ellos pueden:

- cortar la lechuga;
- lavar las verduras;
- agregar otras cosas;
- condimentar con aderezos.



The University of Wisconsin–Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.

La University of Wisconsin–Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.