

LET US EAT LETTUCE



Lettuce is The Harvest of the Month!

Add lettuce to your favorite family meals:

- Serve tuna, chicken, or egg salad on a bed of lettuce.
- Use lettuce instead of a bun for a burger or sandwich.
- Ran out of tortillas? Use a large leaf as a taco shell for leftover fillings.

Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.

Select – Choose lettuce with fresh, crisp leaves.

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

Prepare – Rinse carefully under cool running water and allow it to dry well.

Did you know?

The four main types of lettuce include butterhead (Boston, bibb), crisphead (iceberg), looseleaf (red leaf, green leaf) and romaine. Lettuce leaves that are darker in color contain more vitamins and minerals than the paler color varieties.



Nutritious, Delicious, Wisconsin!
#WIHarvestoftheMonth



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs. Funding for this publication was made possible by the U.S. Department of Agriculture's (USDA) Agricultural Marketing Service through grant AM200100XXXXG060. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the USDA.

LA LECHUGA CON MÁS COLOR ES MEJOR



¡La lechuga es la cosecha del mes!

Agregue lechuga a sus comidas familiares favoritas:

- Sirva ensalada de atún, pollo o huevo en una cama de lechuga.
- Use lechuga en lugar de pan para una hamburguesa o sándwich.
- ¿Se le acabaron las tortillas? Use una hoja de lechuga grande como tortilla para los sobrantes.

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.

Selección: Elija lechuga con hojas frescas y crujientes.

Almacene: Conserve la lechuga en el refrigerador, en una bolsa de plástico con orificios pequeños hasta por 1 semana.

Prepare: Enjuague cuidadosamente con agua fresca corriente y deje que se seque bien.

¿Sabía usted?

Los cuatro tipos principales de lechuga incluyen: mantecosa, crujiente, orejona y de hoja roja. Las hojas de lechuga que son de color más oscuro contienen más vitaminas y minerales que las variedades de color más claro.



*¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
#WlHarvestoftheMonth*



LETTUCE WRAPS



Use a leaf of lettuce as a fresh and healthy wrap. Scoop in your favorite fillings like chicken or egg salad, fajitas, or cream cheese and fresh veggies.



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



**La cosecha
del mes**
en Wisconsin

“BURRITOS” DE LECHUGA

Use una hoja de lechuga como una envoltura fresca y saludable. Agregue sus rellenos favoritos como ensalada de pollo o de huevo, fajitas o queso crema y verduras frescas.



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.

