

How to Store Lettuce

To store and keep lettuce fresh, use this quick method. It is an easy way to clean and store all types of lettuce. It will keep leafy greens fresh for use in salads and sandwiches for up to 2 to 3 weeks.

DIRECTIONS

1. Remove lettuce from plastic bag, Remove wires or rubber bands around the leaves. Take off any damaged, discolored, decayed, or wilted leaves.
2. Trim off about 1/8 inch piece from the bottom end of the head of lettuce.
3. Submerge the trimmed head of lettuce into a sink, bowl, or container that has warm, clean water (90 to 100 F). Let the lettuce soak in the water for about 15 minutes.
4. Remove the lettuce from the water and quickly dip or rinse the lettuce under clean water. Allow the lettuce to drain for 10 to 15 minutes.
5. Wrap the prepared lettuce leaves in paper towel and place in a closed container or sealed plastic bag.
6. The lettuce is now ready to be used whenever you want. Swap out the paper towels as they become soggy. Taking a few minutes to prepare your lettuce this way saves you time and money.

Storage Tips

Lettuce bruises easily, so be careful not to shove other foods up against it.

Make sure your lettuce doesn't get pushed to the back of the fridge, where it might be prone to freezing.

To maintain the proper temperature and moisture level, store your lettuce in the crisper drawer in your fridge.



Check out our Youtube channel for recipes and videos at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



Recipe from Pennsylvania Nutrition Education Program
Photography by SandD productions

Almacenamiento de la Lechuga



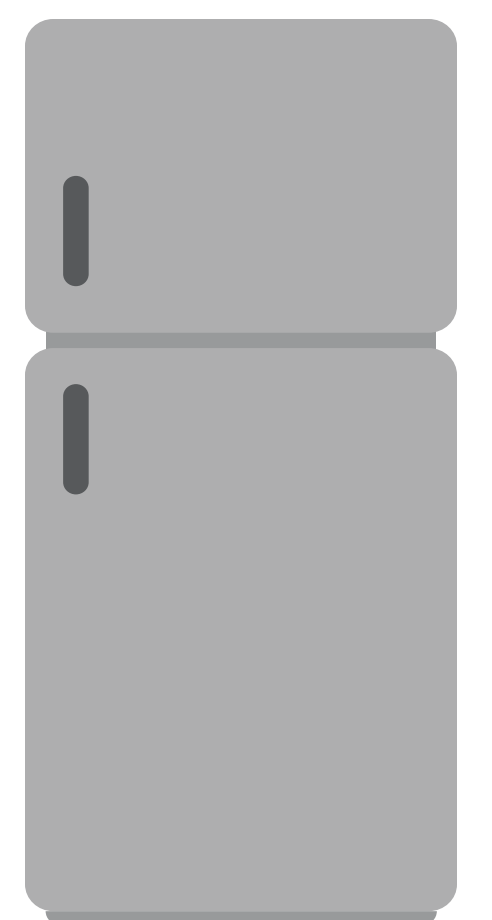
Para almacenar y mantener la lechuga fresca, utilice este método rápido. Es una forma fácil de limpiar y almacenar todo tipo de lechuga. Se mantendrá fresco para usar en ensaladas y sándwiches por hasta 2 a 3 semanas.

DIRECCIONES

1. Retire la bolsa de plástico con forma de la lechuga, quite los alambres o bandas de goma alrededor de las hojas. Retire las hojas dañadas, decoloradas, descompuestas o marchitas.
2. Recorte alrededor de 1/8 de pulgada del extremo inferior de la cabeza de lechuga.
3. Sumerja la cabeza de lechuga cortada en un fregadero, un tazón o un recipiente que contenga agua tibia y limpia, entre 90 y 100 grados F. Deje que la lechuga empape el agua durante unos 15 minutos.
4. Retire la lechuga del agua y sumerja o enjuágela rápidamente con agua limpia. Deje que la lechuga escurra durante 10 a 15 minutos.
5. Envuelva las hojas de lechuga preparadas en una toalla de papel y colóquelas en un recipiente cerrado o en una bolsa de plástico sellada.
6. La lechuga ya está lista para ser usada cuando quiera. Tomarse unos minutos para preparar su lechuga de esta manera le ahorra tiempo y dinero.

Concejos de almacenamiento

- La lechuga se magulla fácilmente, así que tenga cuidado de no empujar otros alimentos contra ella.
- Asegúrese de que la lechuga no sea empujada hacia la parte posterior del refrigerador donde podría congelarse.
- Para mantener la temperatura y el nivel de humedad de forma adecuada, almacene la lechuga en el contenedor de verduras dentro del refrigerador.



Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

