

Salad Mix



Storage

Will store for at least a week in the fridge in a container or a bag. Be sure to spin out excess water before placing in the fridge.

Preparation

Salad mix can be eaten on its own with dressing, or you can make a heartier salad by adding any ingredients you would like.

Nutrition

Salad mix is rich in vitamins and minerals. It is a particularly good source of fiber, vitamin K and A, and minerals (copper, potassium, iron, and manganese). It improves colon and heart health lowering cholesterol and high blood pressure.

Mezcla de lechugas



Como guardar

Se puede guardar en la nevera en una bolsa o envase para hasta una semana. Es importante secar las hojas antes de guardarla en la nevera.

Preparación

Se puede comer esta mezcla sola o usarla para hacer una ensalada más substancial se puede añadir otros ingredientes.

Nutrición

La mezcla de lechuga es alta en minerales y vitaminas. Es Buena para la fibra, vitamina K y A. Ayuda al colon, la salud del Corazon y ayuda a controlar el colesterol y la presion.