



all about Canned Spinach

Not sure what to do with a can of spinach sitting on your shelf? Follow these tips to get started!



Let's Get Cooking!

Spinach is a good source of potassium, fiber, vitamin A, calcium, and iron! This leafy green may also promote healthy blood pressure and decrease the risk of developing heart disease.

How to Prepare



1. Drain spinach thoroughly.
2. Rinse carefully with cool water.
3. Dry spinach by placing it between several paper towels and squeezing out the moisture.

How to Store

Refrigerator

Opened spinach can be stored in a covered container in the refrigerator for 3-4 days.

Freezer

Opened spinach can be stored in the freezer in an air-tight container for up to 6 months.

Pantry

Unopened cans of spinach last for about 3 to 5 years if properly stored. Discard damaged cans.

Ham and Veggie Frittata

Total time: 35 min Servings: 8

Ingredients

- 1/2 cup frozen onion & bell pepper mix
- 1/2 cup chopped frozen broccoli
- 1/2 cup chopped canned spinach
- 1 lb. cooked lean ham, diced
- 1 medium tomato, diced
- 6 large eggs
- 1 1/2 cups shredded part-skim mozzarella cheese, divided
- 1 tsp garlic powder
- Non-stick cooking spray

1. Preheat oven to 425°F.
2. In a bowl, add onion & pepper mix and the broccoli. Microwave to defrost (3 min).. Drain water from vegetables. Add spinach, ham, and tomato. Mix well.
3. In a small bowl, mix eggs, 1 cup cheese & garlic powder.
4. Spray square glass baking dish with cooking spray. Spread vegetable & ham mixture evenly in dish. Pour egg mixture over vegetables. Top with remaining cheese.
5. Bake 20-25 minutes, or until frittata is set. To check, insert a knife in the middle. If ready, it will come out clean.



todo sobre Espinaca

¿No estás seguro de qué hacer con una lata de espinacas en tu estante? ¡Siga estos consejos para comenzar



¡Vamos a cocinar!

¡La espinaca es una buena fuente de potasio, fibra, vitamina A, calcio y hierro! Este verde de hoja también puede promover una presión arterial saludable y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

Cómo Preparar



1. Drenar espinaca a fondo
2. Enjuagar con cuidado de agua fría
3. Seca espinaca colocandola entre varias toallas de papel y exprimiendo la humedad

Cómo Almacenar

Refrigerador

Las espinacas abiertas se pueden almacenar en un recipiente tapado en el refrigerador durante 3-4 días.

Congelador

Las espinacas abiertas se pueden almacenar en el congelador en un recipiente hermético hasta por 6 meses.

Despensa

Las latas de espinacas sin abrir duran entre 3 y 5 años si se almacenan correctamente. Deseche las latas dañadas..

Frittata de Jamón y Verduras

Tiempo total: 35 min Porciones: 8

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla congelada de cebolla y pimienta morrón
- 1/2 taza de brócoli congelado picado
- 1/2 taza de espinacas enlatadas
- 1 libra de jamón magro cocido, cortado en cubitos4.
- 1 tomate mediano, cortado en cubitos
- 6 huevos grandes
- 1 1/2 tazas de queso mozzarella semidescremado rallado, cantidad dividida
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Aceite en aerosol antiadherente

1. Preheat oven to 425°F.
2. En una fuente microonda-segura, agregue la cebolla y la mezcla del pimiento y el brócoli. Microonda a descongelar (3 min).. Drene el agua de verduras. Agregue las espinacas, el jamón y el tomate. Mezcle bien.
3. En un tazón pequeño, mezclar los huevos, 1 taza de queso y ajo en polvo. Rocíe el molde cuadrado de vidrio para hornear con aerosol para cocinar. Esparza la mezcla de verduras y jamón uniformemente en el plato. Vierta la mezcla de huevo sobre las verduras. Cubre con el queso restante.
5. Hornee de 20 a 25 minutos, o hasta que la frittata esté lista. Para comprobar, inserte un cuchillo en el centro. Si está listo, saldrá limpio