

Scrambled Eggs with Spinach

Difficulty: Easy Time needed: 10 minutes Servings: 4

Spinach is so versatile. ✿ Use fresh spinach in salads, sandwiches or wraps. ✿ Add fresh or frozen spinach to soups, pasta, dips or smoothies. ✿ Steam or saute spinach as a quick side dish - sprinkle with vinegar or a touch of grated cheese.

INGREDIENTS

- 1 teaspoon olive, canola, or vegetable oil
- 4 large eggs
- 3 cups rinsed chopped fresh spinach
- ground pepper or other herbs and spices (optional)

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water.
2. Chop the spinach. Measure the chopped spinach and set aside.
3. Crack one egg by hitting its midpoint quickly against the rim of a small bowl or cup. Break the egg into the bowl or cup. Pour the egg into a larger bowl. Repeat with the remaining eggs.
4. Whisk the eggs in the larger bowl until they are pale yellow.
5. Put the skillet on the stove or cooktop and turn the heat to medium. When the skillet is hot, add the oil. If using a nonstick skillet, you may need to add the oil before heating.
6. Carefully pour the eggs into the skillet. Add the spinach to the eggs.
7. Drag the spatula across the bottom of the skillet to evenly scramble and cook the eggs and spinach.
8. Season the scrambled eggs with spinach by sprinkling with pepper or other spices. Serve and enjoy!



photo and recipe credit: Team Nutriton Cooks!

Kids in the Kitchen

Teaching children to wash their hands before they eat or help you in the kitchen with food prep is an important hygiene step. Washing our hands helps keep foods safe and prevents germs from spreading. Everyone should wash their hands before any tasting or cooking begins.



Preschoolers can help you prep the above recipe:

- tear the spinach leaves into small pieces before adding to the scrambled eggs
- help whisk the eggs in a bowl before you add them to the pan.

Both activities support eye-to-hand coordination and small muscle movement.

1 pound fresh spinach = 12 cups Raw = 1 cup Cooked



How to Store Spinach

Wash spinach just before using. Storing wet spinach can speed spoilage.

To Store. Put the unwashed spinach in a bag or container with a lid. Add a couple of paper towel sheets. The paper towel will absorb the moisture naturally released from the spinach and will slow the rotting process. Change the paper towel as needed. Store at the bottom of the fridge or in the vegetable drawer.

Huevos Revueltos con Espinacas

Tiempo Necesario: 10 minutos Porciones: 4

La espinaca es tan versátil. ✿ Use espinacas frescas en ensaladas, sándwiches o envolturas. ✿ Agregue espinacas frescas o congeladas a sopas, pastas, salsas o batidos. ✿ Cocine al vapor o saltee las espinacas como guarnición rápida; espolvoree con vinagre o un toque de queso rallado.

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva, canola o vegetal
- 4 huevos grandes
- 3 tazas de espinacas frescas, enjuagadas y picadas
- pimienta molida u otras hierbas y especias (opcional)

DIRECCIONES

1. Lávese las manos con jabón y agua. Picar las espinacas. Mide la espinaca picada y reserva.
2. Rompa un huevo golpeando su punto medio rápidamente contra el borde de un tazón o taza pequeño. Rompe el huevo en el tazón o taza. Vierta el huevo en un tazón más grande. Repite con los huevos restantes.
3. Batir los huevos en el tazón más grande hasta que estén de color amarillo pálido.
4. Ponga la sartén en la estufa o estufa y encienda el fuego a medio. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite. Si usa una sartén antiadherente, es posible que deba agregar el aceite antes de calentar.
5. Vierta con cuidado los huevos en la sartén.
6. Agregue las espinacas a los huevos.
7. Arrastre la espátula por el fondo de la sartén para revolver y cocinar uniformemente los huevos y las espinacas.
8. Sazone los huevos revueltos con espinacas rociándolos con pimienta u otras especias. ¡Servir y disfrutar!

Crédito de la foto y la receta: ¡Team Nutriton Cooks!

Niños y Niñas en la Cocina

Enseñar a los niños a lavarse las manos antes de comer o ayudarlo en la cocina con la preparación de alimentos es un paso importante de higiene. Lavarnos las manos ayuda a mantener los alimentos seguros y evita que los gérmenes se propaguen. Todos deben lavarse las manos antes de comenzar a degustar o cocinar.

Los niños en edad preescolar pueden ayudarlo a preparar la receta anterior:

- cortar las hojas de espinaca en trozos pequeños antes de agregarlas a los huevos revueltos
- Ayude a batir los huevos en un bol antes de agregarlos a la sartén.

Ambas actividades apoyan la coordinación ojo a mano y el movimiento de los músculos pequeños.

1 libra de espinaca fresca = 12 tazas Crudas = 1 taza Cocida



Cómo almacenar Espinacas

Lave las espinacas justo antes de usarlas. Almacenar espinacas húmedas puede acelerar el deterioro. Para almacenar. Coloque las espinacas sin lavar en una bolsa o recipiente con tapa. Agregue un par de toallas de papel. La toalla de papel absorberá la humedad liberada naturalmente de la espinaca y ralentizará el proceso de descomposición. Cambie la toalla de papel según sea necesario. Conservar en el fondo del frigorífico o en el cajón de verduras.



VIVAFARMS

El proyecto Family Farms to Healthy Kids se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este folleto pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión de U.S.D.A. WSU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



WSU EXTENSION
Skagit County