

**Nombre común:** Espinaca

**Nombre científico:** *Basella alba*

**Familia:** *Basellaceae*



La espinaca es un superalimento. Está cargada de nutrientes y es baja en calorías. Es una fuente de proteínas, hierro, vitaminas y minerales. Los beneficios para la salud de consumir espinacas incluyen mejorar el control del azúcar en la sangre en personas con diabetes y reduce el riesgo de desarrollar cáncer. La espinaca ha sido utilizada por varias culturas a lo largo de la historia, especialmente en las cocinas del Mediterráneo, Medio Oriente y Sudeste Asiático. Se puede incorporar fácilmente en cualquier dieta, ya que es económica y de fácil preparación.

### **¿Qué hacer con la Espinaca?**

La espinaca es un vegetal versátil y se puede comer cruda o cocida. Agrega espinacas a pastas, sopas y guisos. Saltea ligeramente las espinacas en una pequeña cantidad de aceite de oliva virgen extra. Sazona con pimienta negra recién molida y queso parmesano recién rallado. Agrega espinacas a un "wrap", sándwich o pita. Prepara una salsa con espinacas, como salsa de espinacas y alcachofas o salsa de espinacas y queso de cabra. Agrega un puñado de espinacas frescas a un omelet o huevo revuelto, o agrega un puñado a un batido.