Frutas y Verduras

¡Noticias Divertidas!

Busque adentro:

- Nueva Campaña de USDA: MyPlate
- Recetas Saludables
- Información sobre el Mercado de Agricultores

Para más consejos saludables y recetas gratis, llame al 1-800-695-3335 o visite ComeSanoViveMejor.org.

fruits & veggies more matters.

USDA

Campeones del Cambio
La Red de Nutrición de Arizona

Este material es de dominio público fondo proporcionado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA por sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada con la nutrición para personas de bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para mejorar su salud. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

Dip de Frijoles

Campeones del Cambio
La Red de Nutrición de Arizona

Ingredientes

2 latas (de 15 oz. cada una) tomates bajos en sodio, escurridos y picados
1 lata (15 oz.) de frijoles refritos bajos en sodio y grasa
1 lata (15 oz.) de elote bajo en sodio, escurrido
2 cucharadas de chile en polvo
2 tazas de queso cheddar bajo en grasa, rallado

12 porciones

Información sobre nutrición

por porción
calorías 109
carbohidratos.....15 g
proteína.....8 g
grasa total.....2 g
grasa saturada.....0.86 g
grasa artificial .....0 g
colesterol.....4 mg
fibra.....3 g
sodio.....302 mg
calcio .....104 mg
ácido fólico .....3 mcg
hierro .....1 mg
azúcar total .....4 g
calorías de grasa.....15 %

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Precaliente el horno a 350° F.
3. En una sartén, combine 1 taza de tomates, frijoles refritos, ½ lata de elote, y chile en polvo. Cocine a fuego medio, revolviendo de vez en cuando, hasta que se caliente.
4. Ponga la mezcla en una hoja de hornear de 8x8 pulgadas. Agregue el resto del elote y tomate y espolvoree con queso.
5. Hornee de 5 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita.
6. Sirva caliente con totopos.

Receta cortesía de United States Department de Agriculture, Household Commodity Fact Sheet/Recipes – Delmonte.com

Para más recetas, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

USDA

Tortillas de Huevo con Pimientos Rojo y Amarillo

Campeones del Cambio
La Red de Nutrición de Arizona

Ingredientes:

1 cucharadita de aceite de olivo
1 pimiento rojo grande (se puede usar pimiento verde), sin semillas y finamente picado
1 pimiento amarillo grande (se puede usar pimiento verde), sin semillas y finamente picado
3 claras de huevos
½ cucharadita de albahaca seco
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
Aceite de cocinar en aerosol
2 cucharaditas de queso Parmesano rallado

2 porciones;
1 tortilla de huevo por porción

Información sobre nutrición

por porción
calorías 115
carbohidratos.....12 g
proteína.....10 g
grasa total.....4 g
grasa saturada.....0.89 g
grasa artificial .....0 g
colesterol.....3 mg
fibra.....3 g
sodio.....150 mg
calcio .....59 mg
ácido fólico .....65 mcg
hierro .....0.98 mg
azúcar total .....6 g
calorías de grasa.....28 %

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En una sartén grande que no se pegue, caliente el aceite a fuego medio, agregue los pimientos rojo y amarillo y cocine, revolviendo frecuentemente de 4 a 5 minutos. Póngalo a fuego lento.
3. En un tazón pequeño, mezcle batiendo despacio las claras de huevo, albahaca y pimienta negra molida.
4. Cubra una sartén que no se pegue con aceite en aerosol. Póngalo a fuego medio por 1 minuto. Agregue la mitad de la mezcla de huevo, moviendo la sartén para cubrir el fondo de manera uniforme. Cocine por 30 segundos o hasta que los huevos estén listos.
5. Voltéelos con cuidado. Cocine por 1 minute o hasta que esté firme
6. Vierta la mitad del pimiento rojo y amarillo sobre los huevos. Doble para meter el relleno. Páselos a un plato. Espolvoree con 1 cucharadita de queso Parmesano.
7. Repita con el resto de la mezcla de huevo, pimientos y queso.
8. Sirva caliente.

Receta cortesía de Network for A Healthy California

Para más recetas, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

USDA

Pasta de Espinacas

Campeones del Cambio
La Red de Nutrición de Arizona

Ingredientes:

6 onzas pasta sin cocinar ("penne", espirales o macarrón)
½ taza de cebolla, pelada y rebanada
1 diente de ajo, finamente picado
¾ de cucharadita de albahaca seca (opcional)
1 cucharada de aceite vegetal o de olivo
1 pimiento mediano, sin semillas y cortado en tiras
1 lata (13 oz.) de espinacas picadas, bien escurridas y picadas o espinacas enlatadas picadas bajas en sodio o de otro tipo
2 cucharadas de queso Parmesano (opcional)

4 porciones

Información sobre nutrición

por porción
calorías 248
carbohidratos.....39 g
proteína.....9 g
grasa total.....6 g
grasa saturada.....1 g
grasa artificial .....0 g
colesterol.....5 mg
fibra.....4 g
sodio.....125 mg
calcio .....150 mg
ácido fólico .....119 mcg
hierro .....3 mg
azúcar total .....3 g
calorías de grasa.....19 %

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
3. En una sartén a fuego medio, cocine la cebolla y el ajo en el aceite hasta que la cebolla esté blanda. Si usa albahaca, agréguela también. Agregue los pimientos en tiras y cocine por 3 minutos.
4. Añada las espinacas y siga cocinando.
5. Agregue la pasta. Si usa queso Parmesano, agréguelo también.
6. Sirva inmediatamente.

Receta cortesía de United States Department de Agriculture, Household Commodity Fact Sheet/Recipes

Para más recetas, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

USDA

consejos

de Eva y Teresa

Consejos para el Mercado de Agricultores

- Antes de ir, asegúrese de saber cuáles son las frutas y verduras de temporada para poder preparar su lista de compras.
- Compre sólo las frutas y verduras que necesita para una semana, para prevenir que se echen a perder y ahorrar dinero.
- Si hace una compra extra, asegúrese de cocinar y congelarlas rápidamente para usarlas en sus recetas favoritas.
- Empaque verduras, lavadas y rebanadas, en bolsas pequeñas para bocadillos para llevar en cuanto llegue a casa.
- Ponga fruta entera en un tazón en la cocina, para que la coman como bocadillo.

Formas de Crear Actitudes Positivas con sus Niños en la Comida:

- Hable con ellos sobre una tradición a la hora de la comida, de su infancia, y pregúnteles qué disfrutan de la hora de la comida.
- Ponga un ejemplo saludable hablando sobre todas sus frutas y verduras favoritas.
- Preparen juntos una ensalada y describan los colores, olores y texturas de todo lo que le van agregando.
- Llévelos a un mercado de agricultores y déjelos escoger una fruta o verdura para probar. Después, pregúnteles qué es lo que más les gustó de la visita.
- Pregúnteles de dónde creen que viene su favorita fruta o verdura y qué les gustaría plantar en su propio jardín.
- Anímelos para que sugieran nuevas frutas y verduras para el desayuno, almuerzo, cena y bocadillos para lograr un "arco iris" de colores durante el día.

¿Por Qué Debería Comer Más Frutas y Verduras?

- Están llenos de nutrientes que le ayudan a mantenerse bien y prevenir enfermedades como ataques al corazón, derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer.
- Las frutas y verduras están cargadas de fibra, vitamina C, vitamina A, calcio, hierro y más.
- Frescas, enlatadas y congeladas, son una forma fácil y barata de mantenerse saludable.

Coma Más Frutas y Verduras

- Llene su plato con frutas y verduras en cada comida para asegurarse de que está obteniendo suficiente fibra, vitaminas y minerales cada día.
- Coma verduras y frutas como bocadillos; la fibra le ayudará a mantenerse satisfecho entre comidas.
- Tome jugo 100% verduras o frutas.

Por Qué Debería Comprar en un Mercado de Agricultores

- ¡Puede ser divertido para usted y sus niños! Piense en cada viaje como una nueva aventura al aire libre.
- Generalmente hay entretenimiento – música en vivo, exhibición de arte, animales y muestras de frutas y verduras.
- Usted apoyará la economía y agricultores locales.
- Generalmente el agricultor le puede decir cómo cocinar las frutas y verduras que sean nuevas para usted.
- Estará comprando frutas y verduras de estación cultivadas localmente. Esto significa que son más frescas ¡y usted ahorrará más dinero!

Para encontrar un mercado de agricultores cerca de usted y para más consejos y recetas, visite www.ComeSanoViveMejor.org