

Póngale color a la mesa familiar

Agregando Verduras y Frutas a Cada Comida!



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



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Verduras y Frutas- Una Forma de Vida

Las verduras y frutas le pueden ayudar a sentirse y verse saludable. Al ser buena compradora, y guardar los alimentos de manera apropiada, puede hacer rendir su presupuesto familiar si incluye verduras y frutas en sus comidas. Acostumbre incluir estos sabrosos alimentos cuando pueda. ¡Hay tantas verduras y frutas coloridas para disfrutar!

Para que sus verduras y frutas duren más y tengan mejor sabor



Manzana

Refrigere en bolsa de plástico (lejos de alimentos de olor fuerte) 3 semanas



Ejotes

Refrigere en bolsa de plástico 1 semana

Plátanos

Plátanos verdes - temperatura ambiente; Plátanos maduros - refrigere 2 semanas después de maduros (la cáscara se puede poner oscura)



Pimiento

Refrigere en bolsa de plástico 5 días



Toronja

Temperatura ambiente 1 semana; Refrigerador 2-3 semanas



Zanahorias

Refrigere en bolsa de plástico 2 semanas



Tomate

Temperatura ambiente alejado de la luz del sol
Refrigere (sólo si no los puede usar antes de que se echen a perder) 1 semana

Calabaza de verano

Refrigere 3-4 días



Naranja

Temperatura ambiente o refrigere
Temperatura ambiente 1-2 días; Refrigerador 1-2 semanas



Pepino

Refrigere en bolsa de plástico 1 semana

Consejos para Ahorrar Tiempo en la Cocina

Al eliminar el estrés y complicaciones al cocinar, usted tendrá más tiempo para disfrutar y pasar con sus seres queridos. Pruebe estos trucos para ahorrar tiempo y trabajar menos en su cocina.

¡Córtelas! Cuando corte verduras para una comida, corte más de la que necesita. Ponga la que sobre en un envase para guardar y congele. La próxima vez que la necesite, se ahorrará un paso



¡Hágala doble! Para su próximo guisado o cocido, trate de doblar la receta y congelar lo que sobre. Ahorrará tiempo y podrá cocinar la cena de la próxima semana más rápido.

¡Límpiala! Llene la tina del lavaplatos con agua jabonosa y lave los utensilios mientras cocina. ¡Limpiará más rápido!

¡Organícela! Mantenga a la mano los artículos que usa más, como aceites/aerosoles para cocinar, espátulas, tablas de cortar y especias. Así no tendrá perder tiempo buscándolas.



Consejos para Ahorrar

Es posible comprar verduras y frutas con cualquier presupuesto. Hay muchas maneras de obtener verduras y frutas a bajo costo.

Celebre la temporada. Busque verduras y frutas de temporada. Su mercado de agricultores local es una buena fuente de artículos de temporada

Pruebe las de lata o congeladas. Las verduras y frutas enlatadas y congeladas pueden ser menos caras que las frescas. Compare precios para encontrar las mejores ofertas.

Planee y cocine inteligentemente. Prepare y congele las sopas de verdura, cocidos y otros platillos para tener comidas listas para calentar y servir. Agregue las verduras sobrantes a los guisados o mézclelas para hacer sopa. La fruta muy madura es excelente para licuados o usarla para hornear panecillos o galletas

Use su Vales con Valor en Efectivo. Los Vales con Valor en Efectivo se pueden usar para comprar verduras y frutas en la tienda o en los mercados de agricultores autorizados por WIC.

Cultive su jardín. Los beneficios de SNAP EBT se pueden usar para comprar plantas y semillas para cultivar sus propias verduras y frutas.

Calabaza Espagueti con Queso

Ingredientes

1 calabaza espagueti mediana (de unas 2 y ½ libras)	½ cucharadita de sal kosher
1 cucharada de harina regular	½ de cucharadita de pimienta negra
1 ½ cucharaditas de aceite de oliva	½ taza de yogur griego, sin grasa
¼ de taza de cebolla picada	½ cucharadita de azúcar
1 cucharada de ajo machacado	¼ de taza de queso mozzarella rallado, baja en grasa
1 cucharada de aderezo italiano	½ taza de tomates cortados en cuadritos
¼ de cucharadita de chile rojo en hojuelas	1 cucharada de perejil machacado

Preparación

- Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
- Usando un cuchillo para verduras haga de 6 a 8 agujeros alrededor del extremo del tallo. Coloque toda la calabaza en el microondas y cocine por unos 8 minutos o hasta que se ablande la cáscara. Déjela reposar en el microondas por unos 5 minutos para que vaporice.
- Cuando la calabaza esté fría, córtela a la mitad a lo largo y raspe con cuidado las semillas y deséchelas. Use un tenedor para raspar el interior de la calabaza y póngala en un tazón grande.
- Agregue la harina a la calabaza y mezcle.
- Caliente el aceite de oliva en un sartén grande a calor mediano.
- Agregue la cebolla, el ajo, el aderezo italiano, chile rojo en hojuelas, la sal y pimienta. Cocine por 1 minuto revolviendo de vez en cuando, teniendo cuidado de no dejar quemar el ajo.
- Agregue la calabaza espagueti, el yogur, el azúcar y el queso. Revuelva para combinar y cocine de 2 a 3 minutos o hasta que esté bien caliente y aromático.
- Quitelo de la estufa y póngalo en un plato de servir. Adórnelo con los tomates y el perejil cortados. Sirva caliente.

4 porciones, de 1 taza cada uno

Información de nutrición por porción (de 1 taza): 120 Calorías, 7 g de Proteínas, 17g de Carbohidratos, 4g de Grasa Total, 1.5 g de Grasa Saturada, 0 g de Grasa Artificial, 5mg de Colesterol, 3g de Fibra, 7g de Azúcar, 330 mg de Sodio, 132mg de Calcio, 25mg de Ácido Fólico, 1mg de Hierro, 29% de Calorías de Grasa.

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



El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. AzNN 10-16