



Lasagna vegetal

Rinde 6 porciones



- 2 tazas de brócoli picado
- 1 taza de zanahorias picadas
- 5 láminas para lasagna
- 1 lata (de 10,75 onzas) de sopa de crema condensada de hongos
- 1/2 taza de requesón de bajo contenido graso
- 1 1/2 taza de queso mozzarella rallado
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de romero u orégano deshidratado, molido

1. Cocine al vapor el brócoli y las zanahorias hasta que estén tiernos, aproximadamente 10 minutos.
2. Cocine las láminas para lasagna según las instrucciones del paquete y cuélelas.
3. En un bol, combine la sopa, el requesón y 1 taza de queso mozzarella. Mezcle bien. Agregue el ajo en polvo, el romero u orégano y el brócoli y las zanahorias cocidas.
4. Comenzando con una lámina, alterne capas de mezcla de verdura y láminas en una fuente para hornear pequeña. Cubra con el resto del queso mozzarella (1/2 taza).
5. Tape y hornee a 375 grados de 35 a 40 minutos.



ENERGIZE YOUR LIFE
EAT HEALTHY BE ACTIVE

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

Información de contacto:

FMNP del WIC: 1-800-841-1410

FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

Fresco de La Granja

Zanahorias



**Programa de
 Nutrición del
 Mercado de
 Granjeros para WIC
 y Adultos Mayores
 de Washington**

*¡Facilitando agregar frutas y
 verduras frescas a su dieta,
 mientras apoyamos a los granjeros
 locales!*

Selección y Preparación



- ◆ Elija zanahorias firmes, suaves, de forma pareja y de color anaranjado brillante.
- ◆ Evite las zanahorias fofas, blandas o ásperas, y las que estén agrietadas, partidas o muestren signos de moho o podredumbre.
- ◆ Cuando compra zanahorias debe cortar inmediatamente la parte verde con hojas y guardarlas sin lavar, en una bolsa de plástico, en el refrigerador.
- ◆ Las zanahorias son mejores si se consumen dentro de 1 a 2 semanas.
- ◆ Lávelas bien. Cómalas crudas o cortadas y cocidas al vapor, hervidas, al microondas, salteadas, o agréguelas a sopas o estofados.
- ◆ **Al microondas:** agregue 2 cucharadas de agua a las rodajas de zanahoria. Tápelas y cocínelas 5 minutos.

Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1/2 taza de zanahorias en rodajas

Cantidad por porción

Calorías 30

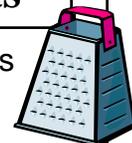
	% Valor diario
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Sodio 20 mg	1%
Total de carbohidratos 6 g	2%
Fibra dietética 2 g	8%
Azúcares 1 g	
Proteína 1 g	
Vitamina A	360%
Vitamina C	10%
Calcio	2%
Hierro	2%
Folato 9 mcg	2%
Potasio 207 mg	

Nutrientes clave

- ❖ **Vitamina A** - para resistencia a las infecciones, piel sana y buena visión. Para aumentar la cantidad de Vitamina A que su cuerpo absorbe, cocine las zanahorias antes de comerlas. Esto hace que sea más fácil masticarlas y digerirlas.
- ❖ **Potasio** - para mantener niveles de presión sanguínea normales.
- ❖ **Fibra** - ayuda a mantener la actividad intestinal regular, controla los niveles de azúcar en la sangre y puede bajar el colesterol.



Ensalada de zanahorias y pasas



- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1/4 taza de apio en cubos
- 1/4 taza de pasas de uva
- 2 cucharaditas de vinagre
- 3 cucharadas de mayonesa

En un bol combine las zanahorias, el apio, las pasas, el vinagre y la mayonesa. Mezcle y guarde en el refrigerador hasta que se enfríe.

Rinde de 2 a 3 porciones

www.allrecipes.com

