

## Fuente de espinaca y arroz



- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 1/2 cucharada de mantequilla o de margarina
- 1 libra de espinaca fresca picada (u otra verdura verde)
- 2 huevos, batidos
- 2 tazas de arroz integral o blanco, cocido
- 1/2 taza de leche descremada
- 3/4 taza de queso rallado
- 1 cucharada de salsa de soja "light"

Saltee las cebollas y el ajo en mantequilla o margarina, a fuego medio. Cuando las cebollas estén tiernas, agregue la espinaca u otra verdura verde. Cocine durante 2 minutos. Combine todos los ingredientes y mezcle bien. Extienda en una fuente para horno bien engrasada y cubra. Hornee a 350 grados durante 35 minutos.

*Rinde de 2 a 3 porciones*



**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.

9-2004

Fresco de la Granja:

## Verduras verdes

**Col rizada, acelga suiza, mostaza, repollo rizado, espinaca, nabo, betabel (remolacha)**



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



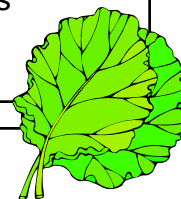
*¡Facilitando agregar frutas y  
verduras frescas a su dieta,  
mientras apoyamos a los granjeros  
locales!*

## Selección y Preparación

- ◆ Elija hojas frescas con un bonito color verde. Las hojas más pequeñas tienen un sabor más suave y son más tiernas.
- ◆ Evite las hojas amarillentas, amarronadas o marchitas.
- ◆ Guarde las verduras verdes sin lavar en una bolsa de plástico con una toalla de papel húmeda en el refrigerador. Lo ideal es usarlas en una semana.
- ◆ 1 libra de verduras verdes cocidas equivale a 1 taza, aproximadamente 2 porciones.
- ◆ Lave bien las verduras verdes en agua fría antes de usarlas.
- ◆ Quite los tallos duros antes de cocinar. Los tallos de la acelga suiza se pueden comer. Cocínelos como cocinaría el apio.
- ◆ Las verduras verdes pueden cocinarse al vapor con facilidad en una cacerola de 5 a 10 minutos, con un poquito de agua en el fondo de la misma.



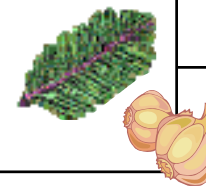
- ◆ Las verduras verdes de sabor más fuerte como la col rizada, las hojas de nabo, remolacha o mostaza, pueden blanquearse para suavizar su sabor. Para blanquear, échelas en una olla de agua hirviendo y cocínelas sólo hasta que se marchiten. Escúrralas y enfríelas bajo el agua de la llave. Continúe con el proceso de cocción.
- ◆ La espinaca y las verduras verdes jóvenes pueden comerse crudas. Agréguelas a sus ensaladas para más nutrición y sabor.



## Nutrientes clave

- ❖ **Vitaminas A, C, K y Folato** -La *Vitamina A* para resistencia a las infecciones, buena visión y piel sana. *Vitamina C* para fomentar encías, piel y sangre sanas. *Vitamina K* para mantener una normal coagulación sanguínea y *folato* para un corazón y sangre sanos.
- ❖ **Calcio y Hierro** - *Calcio* para tener huesos y dientes fuertes. *Hierro* para conservar sana la sangre.
- ❖ **Luteína** - un fitonutriente que ayuda a mantener sanos los ojos.

## Verduras verdes al ajo



- 2 cucharaditas de aceite
- 2 tazas de verduras verdes de hoja (de cualquier tipo)
- 1 diente de ajo fresco, picado
- 2 cucharadas de agua
- Sal y pimienta a gusto

Lave bien las verduras y quíteles los tallos duros. En una sartén, caliente el aceite a fuego medio. Agregue las verduras y el ajo. Revuelva y cocine 1 minuto. Agregue agua, tape y cocine a fuego medio de 5 a 8 minutos, revolviendo frecuentemente.

**Microondas:** combine todos los ingredientes en una fuente para microondas. Cúbralos y déjelos cocer entre 3 y 5 minutos.

