



Fresco de La Granja

Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos
Mayores del Estado de Washington

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

Julio

Volumen 1, Edición 2

Consejos para comidas más fáciles y saludables

- Para conservar las vitaminas, no cocine excesivamente las verduras, hasta que queden blandas y pastosas. Pruebe comerlas crudas, al vapor o sofritas con poco aceite.
- Para evitar el exceso de grasa, corte la carne antes de cocinarla y áselo, hornéela, hiérvala o frítela sin agregar grasa.
- Prepare más cantidad de las recetas que le gustan y refrigere las sobras. Coma las sobras en uno o dos días.
- Divida las sobras en porciones individuales, escriba el contenido (y la fecha) en cada paquete y congele para usar en otro momento.



ENERGIZE YOUR LIFE!
EAT HEALTHY-BE ACTIVE

Si no puede hacer las compras y cocinar... CONTACTE a su centro local de adultos mayores para consultar sobre el programa "Comidas sobre Ruedas"... PIDA ayuda a familiares, amigos y vecinos para hacer las compras y cocinar.

Fuente: <http://www.fiu.edu/~gn/index.htm>

Ensalada de brócoli – Rinde 2 porciones

2 cucharaditas de mayonesa dietética

1 cucharada de vinagre de sidra

1 cucharadita de azúcar

1 cucharadita de mostaza Dijon

Pimienta a gusto

2 cucharaditas de chalotas o cebolla verde picada

2 tazas de brócoli picado, levemente cocido



En un recipiente pequeño, bata juntos la mayonesa, el vinagre, el azúcar, la mostaza y la pimienta. Agregue revolviendo las chalotas o cebollas verdes, luego agregue el brócoli. Eche y mueva bien la mezcla para cubrir el brócoli.

Por porción: 61 calorías, 1.2 g de grasa, 62 mg de sodio, 4.7 g de proteína, 11.4 g de carbohidratos, 4 g de fibra dietética.

Healthy Cooking for Two (or just you), Frances Price, R.D., 1995.

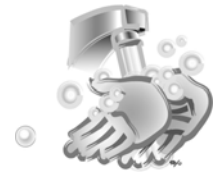


¡Visite su
mercado de
granjeros
local!

El Programa de Alimentos Básicos de Washington puede ayudar a personas de bajos ingresos a comprar comida nutritiva para mejorar su dieta. Para obtener más información, póngase en contacto con su oficina local de Servicio Comunitario de DSHS o llame al 1-800-865-7801.

Este boletín fue producido con fondos del Programa de Cupones para Alimentos de la USDA y el Convenio sobre Vitaminas de la Oficina del Fiscal General de WA en cooperación con el Centro de extensión e investigación de Puyallup de la Washington State University y el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores. Escrito por JoAnn Manke, M.S. 2004. Los programas de Extensión Cooperativa y Empleo se encuentran disponibles para todos sin distinción.

Mantenga sus alimentos seguros



- * Cuando trabaje con frutas y verduras frescas mantenga siempre limpias sus manos, utensilios y tabla de picar.
- * En cuanto regrese a su casa guarde todos los productos agrícolas que necesiten refrigeración.
- * Evite tocar la carne, las aves o el pescado crudos antes de manipular los productos agrícolas frescos.
- * Lave todas las frutas y verduras con agua fría del grifo inmediatamente antes de comerlas.
- * Use tablas de picar diferentes para los productos agrícolas frescos y la carne cruda, las aves crudas y el pescado crudo.
- * Lave bien la tabla de picar y todos los utensilios después de usarlos.
- * Prepare una solución de 1 cucharadita de blanqueador de cloro mezclada con 1 cuarto de agua para higienizar las tablas de picar y los mostradores.



Pepinos estilo "country" – Rinde 2 porciones



- 1 pepino grande
- 4 rebanadas de cebolla colorada
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/8 cucharadita de sal

Si lo desea, pele el pepino. Córtelo a lo largo por la mitad, quite las semillas y córtelo en rebanadas crecientes. Coloque las rebanadas de pepino y cebolla en un recipiente pequeño. Revuelva con los ingredientes restantes y vierta el aderezo sobre los pepinos. Deje reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos antes de servir, o cubra y enfríe durante la noche.

Por porción: 21 calorías, 2.8 g de grasa, 130 mg de sodio, 0.5 g de proteína, 6.1 g de carbohidratos, 0.9 g de fibra dietética.

Healthy Cooking for Two (or just you), Frances Price, R.D., 1995.

Consejos para ayudarlo a ahorrar energía en los días calurosos de verano:

- Use utensilios de cocina, recipientes y platos livianos.
- Siéntese en la mesa de la cocina para preparar la comida.

