



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!*

Agosto

Volumen 1, Edición 3



ENERGIZE YOUR LIFE!
EAT HEALTHY-BE ACTIVE



¡Visite su
mercado de
granjeros local!

Ideas para comidas sin necesidad de cocinar

Agosto trae clima caluroso, y deliciosas frutas y verduras cultivadas localmente. Es fácil hacer una comida rápida y saludable utilizando productos sin prender su estufa.

- **“Sándwich de verduras”** – pique verduras como pepino, tomates, calabacín, pimientos, lechuga y cebollas. Envuelva su ensalada en una tortilla de harina, pan de pita o pan integral. Para agregar proteínas, agregue pavo, pollo, jamón o queso en rebanadas. Use una mayonesa, queso crema o aderezo reducidos en grasas.
- **Ensalada para una comida** – las ensaladas aprovechan los productos de la estación en el mercado de los granjeros. Comience con verduras de hojas verdes, y luego agregue las verduras de estación. Para darle un estallido de dulzura, agregue moras y frutas cortadas como duraznos y peras. No olvide agregar algunas proteínas a su ensalada (como pollo cocido, atún enlatado, huevos duros, queso, nueces, semillas de girasol, requesón y frijoles). Utilice poco aderezo y pruebe las variedades reducidas en grasas.
- **No olvide su microondas** – las verduras se cocinan fácilmente en el microondas. Simplemente ponga verduras picadas en un recipiente para microondas con 2 cucharadas de agua. Tape y cocine en el microondas hasta que las verduras estén tiernas. Si va a cocinar verduras enteras (como papas), pinche la piel varias veces antes de cocinar.

¿Qué hay en agosto?

Frutas: arándanos, moras, ciruelas, membrillo, moras de logan, uvas, melones, manzanas, duraznos, pelones, peras, frambuesas



Verduras: alcauciles, frijoles, betabel, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, maíz, ajo, pepinos, verduras de hoja verde, tomate, lechuga, cebolla, pimientos, chícharos, papa, espinaca, calabacín, zucchini, colinabo, berenjena, hongos

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. Redactado por JoAnn Manke, M.S., 2004. Los programas cooperativos de extensión están a disposición de todos, sin discriminación.

Cómo cocinar maíz en el microondas

- ✓ Retire las hojas del maíz y retire los hilos de la mazorca
- ✓ Coloque las hojas nuevamente sobre la mazorca
- ✓ Coloque en un recipiente para microondas
- ✓ Cocine en el microondas durante 5-6 minutos
- ✓ Quite del microondas con cuidado. Deje enfriar por un par de minutos. Desenvuelva con cuidado, ya que el maíz estará muy caliente.



Pasta de verano – rinde 3 porciones

www.allrecepies.com

2 tazas de corbatitas o macarrones

Hierva agua en una olla grande. Agregue la pasta y cocine de 8 a 10 minutos. Cuele.

1 zucchini mediano o calabacín, en rodajas

En una sartén a fuego medio, cocine los zucchini en mantequilla o margarina hasta que estén tiernos, entre 3 y 5 minutos aproximadamente. Agregue el ajo picado y cocine de 1 a 2 minutos.

1 cucharada de mantequilla o margarina

1 diente de ajo, picado

2 cucharadas de perejil fresco picado

Agregue la pasta colada, el perejil y el queso. Mezcle.

2 cucharadas de queso parmesano rallado

Sal y pimienta a gusto.

Sal y pimienta

Por porción: 330 calorías, 6 g grasas totales, 15 mg colesterol, 65 mg sodio, 12 g proteínas, 59 g carbohidratos, 3 g fibra dietética

Bolitas de durazno – 4 porciones

Healthy Cooking for Two, Price 1995

3 tazas de duraznos pelados y picados

2/3 taza de azúcar rubia, comprimida

1/2 taza de agua

1 taza de mezcla para galletas reducida en grasas

2 cucharadas de azúcar

6 cucharadas de leche descremada



1. En una sartén pesada, coloque los duraznos, el azúcar rubia y el agua. Tape y cocine de 3 a 5 minutos a fuego mediano.
2. En un bol pequeño, mezcle la mezcla para galletas y el azúcar. Agregue y revuelva la leche hasta formar una masa dura.
3. Deje caer cucharadas de masa sobre los duraznos hirviendo. Cocine durante 5 minutos. Tape la sartén y cocine de 10 a 12 minutos, o hasta que las bolitas estén cocidas completamente. Sírvalos tibios.

Por porción: 263 calorías, 5 g grasas totales, 1 mg colesterol, 400 mg sodio, 4 g proteínas, 76 g carbohidratos, 2 g fibra dietética