



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!*

Septiembre

Volumen 1, Edición 4



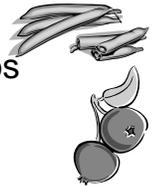
ENERGIZE YOUR LIFE!
EAT HEALTHY-BE ACTIVE



¡Visite su
mercado de
granjeros local!

¡Productos frescos del mercado en diciembre!

¿No sería bueno tener arándanos o frijoles verdes dentro de unos cuantos meses? ¡Es posible! Simplemente siga estos pasos sencillos que ofrecemos a continuación para congelar productos frescos.



SIEMPRE: 1. Etiquete los recipientes con la fecha y su contenido.

2. Deje 1 pulgada y ½ de espacio en la parte superior de los recipientes y bolsas para congelar.

• **VERDURAS:** escalde (cocine apenas) para inactivar las enzimas que causan la pérdida del sabor, textura, color y algunos nutrientes.



1. **LAVE.** Pele si fuera necesario, y corte en rebanadas o tiras.

2. **ESCALDE:** coloque entre 1 y 2 pulgadas de agua en una cacerola y deje que hierva. Coloque las verduras directamente en la cacerola (o use una canasta para cocer al vapor). Cúbralas y déjelas cocer al vapor entre 2 y 4 minutos. Retírelas de la cacerola y sumérlas en una pileta llena de agua fría. Escúrralas sobre una toalla de papel o un paño.

3. **ENVASE:** coloque las verduras escaldadas en bolsas o recipientes para congelar, y congélelas.

• **FRUTA:** congélela al natural o agregándole un poco de azúcar, agua o jugo. Puede agregar ácido ascórbico en polvo (vitamina C) para evitar que la fruta se ponga marrón.

1. **LAVE** la fruta cuidadosamente (excepto los arándanos). Seque. Quite los carozos si fuera necesario, y rebánela. Dependiendo del tipo de fruta, siga uno de los métodos que se describen a continuación.



2. **ENVASE EN BANDEJAS:** se recomienda esto en el caso de frambuesas, arándanos, manzanas al vapor, grosellas comunes y espinosas, arándano rojo, ruibarbo e higos. Extienda las bayas o las rebanadas de fruta en una sola capa sobre una plancha para galletas. Coloque la plancha para galletas en el congelador. Cuando estén congeladas, coloque las moras o la fruta en bolsas o recipientes para congelar.



3. **ENVASE EN AZÚCAR:** se recomienda esto en el caso de las fresas, cerezas, chabacanos, duraznos, ciruelas y pelones. Para envasar en azúcar, agregue de 1/2 a 2/3 tazas de azúcar por cada cuarto (1 libra y 1/3) de fruta. Mezcle bien y envásela en bolsas o recipientes para congelar

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.

continuación -

y congele. O enváselas en agua, jugo o pectina, siguiendo la información de los sitios web que mencionamos a continuación.

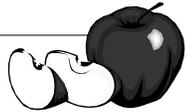
Nota: algunos alimentos que no se recomienda congelar son: lechuga, sandía, rabanitos y repollo.

Para obtener más información sobre el congelado de frutas y verduras específicas, póngase en contacto con su oficina de Extensión de WSU, o entre en:

<http://www.uga.edu/nchfp/how/freeze.html>

<http://skagit.wsu.edu/FAM/MFP.htm>

http://myveggiegarden.freeservers.com/freezing_vegetables.htm



¿Qué hay en septiembre?

Frutas: manzanas, uvas, melones, arándanos, moras, peras, moras de logan, ciruelas, membrillo, duraznos, grosellas comunes y espinosas

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

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.

Sofrito de verano — Rinde 4 porciones

Salud Pública: Seattle & King Co.

Ingredientes:

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 ó 3 dientes de ajo, molidos
- 3 zanahorias picadas
- 1 ramillete de verduras de hoja verde, picado (acelga suiza, espinaca o bok choy)
- 2 zucchini, rebanados
- 2 cdas. de hierbas frescas (orégano, albahaca, cebollinos)
- ¼ cda. de sal (opcional)
- 1 cda. de jugo de limón



1. En un sartén grande, saltee la cebolla y el ajo sobre fuego medio a lento.
2. Agregue las zanahorias y la parte del tallo de las verduras de hoja verde que vaya a utilizar. (Reserve la parte de la hoja). Cubra y saltee a fuego medio durante 5 minutos.
3. Agregue las rebanadas de zucchini y las hojas picadas de la verdura de hoja verde. Cúbralas y déjelas saltear entre 2 y 4 minutos.
4. Decore con las hierbas frescas, una pizca de sal y unas gotas de jugo de limón.
5. Sirva caliente.

Por porción (1 taza) sin sal agregada: 56 calorías, 3 g grasas totales, 0 mg colesterol, 4 mg sodio, 2 g proteínas, 6 g carbohidratos, 2 g fibra dietética