



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



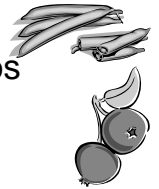
ENERGIZE YOUR LIFE!
EAT HEALTHY-BE ACTIVE



¡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 sumérgalas 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.

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.

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

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