



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!

Junio

Volumen 2, Edición 1

Pruebe algo nuevo del mercado de granjeros

La primavera es vista como un tiempo de crecimiento y renovación. Una visita al mercado de granjeros al principio de la temporada es un recordatorio de lo fresco de la primavera: papas nuevas, chícharos frescos y cultivos tempranos como el ruibarbo. También es un lugar excelente para descubrir nuevas variedades de frutas y verduras.



**ENERGIZE YOUR LIFE!
EAT HEALTHY-BE ACTIVE**

- Pruebe un nuevo tipo de fruta o verdura del mercado de granjeros. Posiblemente el cultivador tenga ideas para prepararlas.
- Explore nuevas recetas que incluyan frutas y verduras, o cree las suyas propias. Agregue zanahoria rallada a sus guisados, chile, lasaña, pan de carne o sopa. Eche moras en el té caliente o helado, en cereales calientes o fríos, sobre panqueques o en el yogur. (¡Ya captó la idea!)
- Sea creativo a la hora de desayunar: haga licuados de fruta, burritos de huevos y verduras, y mezclas de yogur y frutas, o tan solo ponga una nueva fruta sobre su cereal favorito.
- Lave las frutas y verduras frescas y téngalas a mano en el refrigerador para los bocadillos “al pasar”.



Por qué comprar en el Mercado de Granjeros

Es el momento del año para disfrutar el botín de productos frescos.

- ❖ Obtendrá frutas y verduras de gran calidad, recién recolectadas y ofrecidas en su comunidad.
- ❖ Las frutas y verduras tienen un sabor fantástico porque maduran en el campo antes de ser cosechadas.
- ❖ Las frutas y verduras se transportan a menos distancia, lo que ahorra combustible.
- ❖ Apoye a los granjeros locales y proteja las tierras de labranza.
- ❖ Disfrute de su comunidad, visite el mercado con amigos y vecinos.
- ❖ ¡Es divertido!



¡Visite su mercado de granjeros local!

¿Qué hay en el mercado en julio?

Espárragos

Brotos de bambú

Betabel (remolacha)

Brócoli

Repollo

Zanahorias

Coliflor

Verduras chinas

Daikon

Ajo

Cebollas verdes

Verduras de hoja verde

Lechuga

Puerros

Cebollas

Espinaca

Guisantes

Papas

Calabacín

Nabos

Zucchini

Damascos

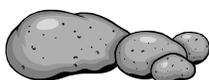
Cerezas

Grosellas

Frambuesas

Ruibarbo

Fresas



Varíe sus verduras

Estofado de salchicha de pollo y col rizada

Rinde 3 porciones de 1 taza y ½.

1 ½ cucharadita de aceite vegetal

½ cebolla en cubitos

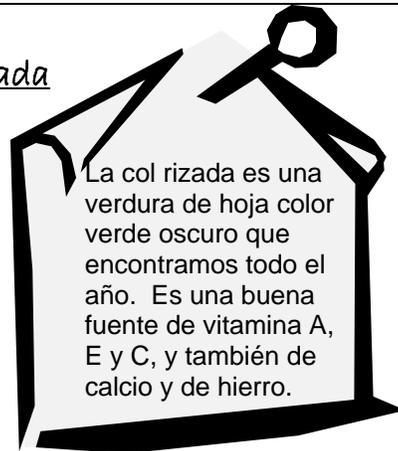
2 tazas de col rizada, rasgada en pedacitos

1 lata de 14 onzas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio

½ cucharadita de romero

6 onzas de salchichas de pollo cocidas, cortadas a la mitad a lo largo y en rodajas

1 cucharada de vinagre de sidra



La col rizada es una verdura de hoja color verde oscuro que encontramos todo el año. Es una buena fuente de vitamina A, E y C, y también de calcio y de hierro.

◆ Caliente el aceite en una cacerola pesada, de un cuarto de galón, sobre fuego de medio a fuerte. Agregue la cebolla y la col rizada y cocine, revolviendo a menudo hasta que la cebolla comience a ablandarse, de 5 a 7 minutos.

◆ Agregue el caldo, las papas, el romero y la pimienta, revolviendo. Tape y suba el fuego para que hierva, revolviendo de vez en cuando. Baje el fuego y cocine a fuego lento, tapado, hasta que las verduras estén tiernas, alrededor de 15 minutos. Agregue, revolviendo, la salchicha y el vinagre; siga cocinando, revolviendo a menudo hasta que esté bien caliente, alrededor de 2 minutos más.

Por porción: 214 calorías, 7 g de grasa, 345 mg de sodio, 26 g de carbohidratos, 14 g de proteína, 3 g de fibra dietética

Concéntrese en la fruta



Crocante de frutas para dos

1 ½ taza de fruta, cortada en trozos grandes

2 ó 3 cucharadas de azúcar

1 ó 2 cucharaditas de harina

¼ cucharadita de canela

2 cucharadas de harina

2 cucharadas de avena sin cocinar

1 ½ cucharada de azúcar rubia

1 cucharada de margarina

1 pizca de sal

Mezcle la fruta cortada, el azúcar, las 2 cucharaditas de harina y la canela en un bol mediano. Divida entre 2 recipientes para natillas aptos para el horno.

Mezcle 2 cucharadas de harina, avena, azúcar rubia y la mantequilla hasta que se formen migas.

Espolvoree por encima de la mezcla de fruta.

Hornee hasta que haga burbujas y esté dorado, alrededor de 30 minutos.

Por porción: 259 calorías, 6 g de grasa, 137 mg de sodio, 47 g de carbohidratos, 3 g de proteína, 4 g de fibra

Lo bueno de la fruta cubierta de granos integrales.

Combine frutas de verano; pruebe

* ruibarbo y fresas

* frambuesas y duraznos

* ciruelas y duraznos

* arándanos, fresas y frambuesas.

¡Disfrute del sabor del verano!