

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 2, Edición 3



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

Dé energía a su vida.
Coma en forma saludable.
¡Manténgase activo!



¡Visite su mercado de granjeros local!

Un arco iris de colores

Un arco iris de colores lo está esperando en el Mercado de Granjeros:
La variedad de colores es buena para su salud.

- ❖ Las frutas y verduras vienen en muchos colores distintos: azul, púrpura, verde, blanco, amarillo, anaranjado y rojo.
- ❖ Disfrute de una amplia variedad de frutas y verduras coloridas, ya que los distintos tipos proporcionan distintos nutrientes.
- ❖ El comer una variedad de verduras coloridas no solamente asegura que usted obtendrá más nutrientes, sino que también ayudará a que sus comidas y meriendas sean más atractivas.

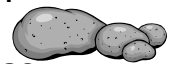
Vitamina A:

Brócoli
Zanahorias
Melón cantalupo



Vitamina C:

Papas
Bayas/moras



Folato:

Verduras de hoja verde
Remolachas
Brócoli



Consejos para elegir, almacenar y servir verduras

- **Busque verduras con colores brillantes.** Los mejores productos tienen superficies, formas y tamaños parejos y sin imperfecciones.
- **Compre sólo las verduras frescas que planea consumir en los próximos días.** Almacenarlos durante largo tiempo reduce los niveles de nutrientes, el atractivo y el sabor.
- **Almacene las verduras frescas de acuerdo con su tipo.** Coloque las raíces, como las papas y los ñames, en un lugar oscuro y fresco. Almacene las demás verduras en el cajón para verduras del refrigerador.
- **Use técnicas para cocinar rápido.** Sofritar, cocinar al vapor y en el microondas, son métodos rápidos para cocinar. Los largos tiempos de cocción pueden provocar la pérdida de nutrientes. Intente usar la menor cantidad de agua posible al cocinar verduras.

¿Qué hay en el mercado en agosto?

Alcachofas
Frijoles
Remolachas
Brócoli
Repollo
Zanahorias
Coliflor
Apio
Maíz (elote)
Pepino
Ajo
Verduras verdes
Colinabo
Lechuga
Cebollas
Rabanitos
Pimientos
Papas
Chalotas
Espinaca
Calabacín
Tomate



Manzanas
Chabacanos
Moras
Arándanos morados
Moras grandes
Cerezas
Uva cropa
Grosellas
Marionberries
Melones
Nectarines
Duraznos
Peras
Ciruelas
Frambuesas
Fresas



Varíe sus verduras

Fritata del Mercado de Granjeros

2 tazas de espinacas frescas u otra verdura verde
1 cucharadita y 1/2 de aceite
1 taza de zucchini, rallado
1/4 taza de pimientos verdes, cortados en rodajas finas
1/4 taza de cebollas, cortadas en rodajas finas
2 huevos
Sal y pimienta a gusto.
Queso parmesano rallado

Fritata arco iris

Pruebe con otras verduras.
Calcule 1/2 taza de verduras por huevo.
Pruebe con:
Tomate fresco
Frijoles verdes
Calabacín de cuello
Brócoli o coliflor

- Lave la espinaca con agua fría. Escurra el agua, pero no la seque.
- Coloque la espinaca en la sartén, solamente con el agua de las hojas. Cocine a fuego medio hasta que estén apenas tiernas. Pique la espinaca y deje reposar.
- Caliente la sartén a fuego medio. Agregue el aceite y luego el zucchini, los pimientos verdes y las cebollas, revolviendo. Cocine las verduras revolviendo frecuentemente, durante 5 minutos, o hasta que se haya evaporado el líquido de las verduras. Incorpore la espinaca, revolviendo y luego retire del fuego.
- En un pequeño recipiente, bata los huevos, la sal y la pimienta hasta que estén esponjosos. Vuelva a colocar el sartén en el fuego y vierta los huevos sobre las verduras en forma pareja. Baje el fuego, cubra el sartén y cocine durante 4 a 5 minutos, o hasta que los huevos estén firmes.

Espolvoree con queso parmesano y sirva.

Rinde una porción.

Por porción: 305 calorías, 19.5 g de grasa, 602 mg de sodio, 14.9 g de carbohidratos, 20.5 g de proteína, 6 g de fibra.

Concéntrese en la fruta

Líquidos para las 4 estaciones

3/4 taza de yogur dietético natural
3/4 a 1 taza de su combinación de frutas preferida
1 cucharadita de azúcar

Licue de 15 a 30 segundos, hasta que quede suave.

Pruebe:

1 taza de melón cantalupo o melón blanco en cubitos
1 durazno mediano, sin hueso y cortado en rodajas
3/4 taza de arándanos morados

Rinde una porción.

Por porción: 213 calorías, 0.7g de grasa, 122 mg de sodio, 44.4 g de carbohidratos, 11.1 g de proteína, 3.3 g de fibra.

