

## 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.

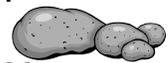
Vitamina A:

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.*



Comience su día con este colorido líquido, lleno de nutrientes.

