

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 2, Edición 4

Aproveche al máximo sus productos frescos

Hay más de una manera de cocinar frutas y verduras. Los distintos métodos para cocinar pueden agregar sabores interesantes a las frutas y verduras.

- Cocinar al vapor y en microondas las verduras en pequeñas cantidades de agua es un buen método para conservar los nutrientes.
- Asar las frutas o verduras en el horno intensifica el sabor al acaramelar los azúcares naturales. Recubra apenas las frutas y verduras con aceite o aerosol antiadherente, espárzalas en una asadera y cocínelas en el horno. Pruebe papas, tomates, zanahorias y otras raíces o manzanas, duraznos y otras frutas con carozo (pepita).
- Ase a la parrilla las verduras en rodajas, con pequeñas cantidades de aceite e hierbas frescas. Pruebe con calabaza de verano, ajíes o cebollas.

Ya sean crudas o cocidas, las frutas y verduras proporcionan una importante variedad de vitaminas, minerales y otros nutrientes. Varíe sus vegetales para comer 2 ½ tazas al día.

Manténgase seguro con los productos

Todos sabemos que comer una variedad de frutas y verduras todos los días es esencial para mantener la salud.

¿Sabía también que es esencial lavar todos los productos frescos para evitar la propagación de las enfermedades provenientes de los alimentos?

- ✓ Verifique que las frutas y verduras frescas no estén estropeadas.
- ✓ Enjuague todas las frutas y verduras frescas con agua corriente de la llave, incluyendo las que tienen piel o cáscara que no se coma. Limpie los productos con cáscara dura con un cepillo para vegetales – especialmente los melones y raíces como la papa y la zanahoria.
- Seque las frutas y verduras con una toalla limpia de paño o papel.
- Mantenga las frutas y verduras frescas separadas de la carne, pollo y mariscos crudos en su refrigerador.
- ✓ Refrigere todas las frutas y verduras frescas cortadas, peladas o cocinadas en dos horas.



ENERGIZE YOUR LIFE! EAT HEALTHY-BE ACTIVE

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



¡Visite su mercado de granjeros local!

¿Qué hay en el mercado en septiembre?

Alcachofas

Frijoles

Remolachas

Brócoli

Repollitos de

Bruselas

Repollo

Zanahorias

Coliflor

Apio

Maíz

Pepino

Aio

Verduras verdes

Puerros

Lechuga

Cebollas

Rabanitos

Pimientos, picantes

Pimientos, rojos

Papas

Chalotas

Espinaca

Calabacín

Tomate

Nabo

Zuchini

Manzanas

Moras

Arándanos

Grosellas

espinosas

Melones

Pelones

Duraznos

Peras

Ciruelas

Pasas de ciruela

Frambuesas



Remolachas en jugo de naranja u romero

8 onzas de remolacha

½ cucharadita de cáscara de naranja

¼ taza de jugo de naranja

1 ramita de romero

Corte la parte superior de las remolachas, dejando una pulgada más o menos del tallo.

Coloque las remolachas en una cacerola de un cuarto, con las raíces hacia el centro.

Cubra con envoltorio plástico con ventilación y hornee en microondas a potencia máxima

durante 6 a 10 minutos hasta que las remolachas estén tiernas al pincharlas con un tenedor.

Deje enfriar las remolachas lo suficiente para manejarlas. Pélelas y córtelas en cuatro o en ocho. Colóquelas en un recipiente pequeño. Agregue la cáscara y el jugo de naranja y el romero. Mezcle bien y sirva caliente o frío.

Rinde una porción.

Por porción: 45 calorías, 0.1 g de grasa, 49 mg de sodio, 10 g de carbohidratos, 1.3 g de proteína, 2.3 g de fibra.



Fruta tostada

Frutas de estación que puede

tostar

Duraznos Manzanas Chabacanos Peras

Ciruelas

Las frutas tostadas tienen un sabor fibroso e intenso. Cómalas como bocadillo o agregue líquido para hacer compota o rocíe sobre tostadas integrales.

(22222222

Maíz al microondas

Envuelva en plástico

Cocine en microondas

Quite del microondas

Quite la cáscara.

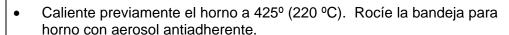
5-6 minutos

con cuidado.

cuidado.

Disfrute!

Desenvuelva con



- Corte la fruta en trozos grandes.
- Coloque la fruta en la bandeja en una sola capa. Coloque la bandeja en el horno caliente.
- Controle la fruta a los 15 minutos. Afloje suavemente la fruta con una espátula de metal para evitar que se peque.
- Tueste durante 15-30 minutos, hasta que el tenedor entre fácilmente en la fruta. Las frutas suaves como el durazno toman 15 minutos, las frutas más duras como la manzana o la pera toman 30 minutos.

Sirva ½ libra de fruta por porción.

Por porción: 109 calorías, 1 g de grasa, 0 mg de sodio, 28 g de carbohidratos, 1 g de proteína, 4 g de fibra.



Información proporcionada por el Programa Food \$ense de Extensión de la Washington State University. Este material está financiado en parte por el Programa de Cupones para Alimentos de la USDA y el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores. El Programa de Asistencia de Alimentos Básicos ayuda a las personas de bajos ingresos. Para saber más, póngase en contacto con su oficina local de Servicio Comunitario de DSHS. Los programas de Extensión se encuentran disponibles para todos sin distinción. Cualquier evidencia de incumplimiento puede ser informada a través de su oficina local de Extensión.













