



# 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



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

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



**¡Visite su mercado de granjeros local!**

## 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.

¿Qué hay en el mercado en septiembre?

Alcachofas  
Frijoles  
Remolachas  
Brócoli  
Repollitos de Bruselas  
Repollo  
Zanahorias  
Coliflor  
Apio  
Maíz  
Pepino  
Ajo  
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

## Varíe sus verduras

### Remolachas en jugo de naranja y 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.*

### Maíz al microondas

Quite la cáscara.  
Envuelva en plástico  
Cocine en microondas  
5-6 minutos  
Quite del microondas con cuidado.  
Desenvuelva con cuidado.  
¡Disfrute!

## Concéntrese en la fruta

### Fruta tostada

Frutas de estación que puede tostar

Manzanas	Duraznos
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.

- Caliente previamente el horno a 425° (220 °C). Rocíe la bandeja para horno con aerosol antiadherente.
- 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 pegue.
- 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.*