



# 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!

Octubre

Volumen 2, Edición 5



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

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



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

## De vuelta a las raíces

Las verduras de raíz pueden conseguirse fácilmente en los meses de otoño. Pueden guardarse bien, y pueden guardarse en el refrigerador durante varias semanas.

Las verduras de raíz proporcionan varios nutrientes. Como parte de una dieta saludable, pueden ayudar a prevenir condiciones crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas, apoplejías y algunos tipos de cáncer.

Aprenda sobre las raíces y agregue variedad a sus verduras.



Las **zanahorias** son la verdura de raíz más común. Muchos de los nutrientes están justo por debajo de la cáscara; es mejor enjuagarlas y cepillarlas en vez de pelarlas.



Las **pastinacas** tienen un sabor a nueces, picante o a pimienta. Van bien en guisados, estofados o asadas al horno. También pueden cocerse al vapor o en el microondas. Enjuáguelas bien y pele la cáscara exterior.



Los **colinabos** tienen pulpa anaranjada amarillenta con cáscara suave. Tienen sabor dulce a nueces. Se cocinan rápido, pueden cocerse al vapor, asados o pueden agregarse en estofados.



Los **nabos** tienen pulpa blanca, y su parte superior es violeta. Cuando son pequeños, tienen sabor dulce a nueces. Se pueden usar cocidos o crudos.

## Formas rápidas para dar vida a sus verduras

- Espolvoree queso parmesano sobre las verduras.
- Vierta salsa sobre las papas, el maíz o la ensalada de verduras verdes.
- Use hierbas frescas, albahaca sobre los frijoles verdes o el calabacín, menta sobre las zanahorias.
- Sustituya el agua por jugo de naranja cuando cocine zanahorias o calabazas de invierno.
- Vierta aderezo para ensaladas bajo en grasa sobre las papas o el brócoli.

¿Qué hay en el mercado en octubre?

Alcachofas  
Frijoles  
Remolachas  
Repollitos de bruselas  
Repollo  
Zanahorias  
Apio  
Maíz  
Pepino  
Berenjena  
Ajo  
Verduras verdes  
Puerros  
Lechuga  
Cebollas  
Pastinacas  
Pimientos picantes  
Pimientos rojos  
Papas  
Calabaza  
Rabanitos  
Chalotas  
Espinaca  
Calabaza de invierno  
Tomate  
Nabo  
Zuchini  
Manzanas  
Arándanos  
Grosellas  
Uvas  
Kiwi  
Melones  
Peras  
Ciruelas  
Pasas de ciruela  
Membrillos  
Frambuesas



## Varíe sus verduras

### Verduras dulces de otoño asadas

2 zanahorias pequeñas  
2 pastinacas pequeñas  
2 colinabos pequeños  
1 cucharada de aceite  
Sal y pimienta  
Condimentos opcionales: 1 cucharadita de mostaza, ajo o cebolla, tomillo o romero fresco.

Caliente previamente el horno a 450° F (232 °C).

Lave con cepillo las verduras y pélelas.

Córtelas en trozos de una pulgada.

Saltee las verduras en aceite. Si usa condimentos opcionales, mézclelos con el aceite.

Espolvoree con sal y pimienta. Distribuya sobre una asadera en forma pareja. Ase en horno precalentado. Remueva cada 15 minutos. Ase durante 45 minutos o hasta que estén tiernas.

Rinde 4 porciones.

*Por porción: 156 calorías, 4 g de grasa, 38 mg de sodio, 30 g de carbohidratos, 3 g de proteína, 8 g de fibra.*



### Sopa de verduras asadas

Mezcle verduras asadas con caldo de pollo de bajo contenido de sodio. Hierva. Agregue maíz congelado si lo desea, cocine a fuego lento para calentar el maíz.

## Concéntrese en la fruta

### Waldorf de lujo

1 manzana ácida mediana, en trozos  
1 pera perfectamente madura, en rebanadas  
½ tallo de apio, picado  
½ taza de uvas, enteras o cortadas a la mitad  
½ taza de queso cheddar en dados  
2 cucharadas de pasas de uva (opcional)  
1/3 taza de almendras, tostadas (u otro fruto seco)  
Aderezo:  
½ taza de yogur  
2 cucharadas de mayonesa  
¼ taza de jugo de naranja o piña  
¼ cucharadita de canela

Combine todos los ingredientes de la ensalada. Mezcle los ingredientes del aderezo.

Combine todo y mezcle bien.

Sirva como acompañamiento o sobre un colchón de lechuga con tostadas integrales para el almuerzo.

Rinde 4 porciones.

*Por porción: 224 calorías, 15 g de grasa, 145 mg de sodio, 18 g de carbohidratos, 8 g de proteína, 3 g de fibra.*

### ¿Peras demasiado maduras?

Pele, quite las semillas y rebane las peras. Espolvoree con canela, hornee a 375°F (190.5°C). Cómalas solas o con yogur y cereales integrales crocantes

