



Las Verduras de Hoja Verde

Col Rizada, Coles, Arugula,
Acelgas, Hojas de Mostaza, Espinaca



Por qué comer las verduras de hoja verde:

- Fuente excelente de vitaminas K y A, folato, y calcio.
- Rico en antioxidantes los cuales pueden ayudar a prevenir el cáncer.
- Rico en fibra dietética que ayuda controlar el colesterol malo, protege contra hemorroides, estreñimiento y cáncer del colon.

Cómo almacenar y cuándo descartar:

- Mantenga en el congelador por 10-12 meses.
- Una vez cocido coma en 7 días (mantenga en el refrigerador).
- Descarte cuando tenga hongo o tenga mal olor.

Maneras Sencillas de Usar las Verduras de Hoja Verde

1. Disfrute salteadas como un acompañante. Revuelva en una sartén caliente con un poco de aceite y ajo (fresco o en polvo). Cocine hasta que esté caliente y termine con un poco de sal y pimienta.
2. Añada crudo o congelado en sopas, chili, or guisos.
3. Revuelva en su plato de pasta favorito justo antes de terminar de cocinarlo.
4. Mezcle espinaca y col rizada en un batido. Si un batido verde se pone nervioso, añada bayas-el color oscuro esconderá el color verde.
5. Añada a revoltillos o tortillas.
6. Busque su pizza de queso favorita y cobra con verduras de hoja verde crudas o descongeladas.
7. Añada a arroz frito o cualquier otro plato de arroz.
8. Prepare un emparedado elegante de queso con verduras de hoja verde, cebollas salteadas y su queso preferido.
9. Añada una capa a la lasaña o pollo parmesano.

Guías rápidas:

Coles

- Alto en calcio. Coma col varias veces a la semana si no bebe leche.
- Use vinagre, caldo, y chiles para quitarles el amargo.

Acelgas & Hojas de Mostaza

- Pueden tener un sabor fuerte. Prepárelos con jugo de limón y aceite para hacerlos menos amargo.

Espinaca

- Alta en agua así es que asegúrese de descongelarla o cocinarla y escurrirla bien antes de añadir a sus recetas.

Bok Choy

- Usado en platos asiáticos, pero puede reemplazar el bok choy en cualquier receta. Es buena adición a sopas, vegetales salteados y ensaladas.
- Puede ser levemente amargo así es que cocínelo o parée con un aderezo que contenga vinagre.

Pasta con Judías Verdes y Verduras de hoja verde

Rinde 12 porciones, alrededor de 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 1 paquete de (16 onzas) de pasta integral
- 2 cebollas medianas
- 1 zanahoria mediana
- 2 libras (1 puñado grande) col rizada o cualquier verdura de hoja verde
- 2 latas (15 1/2 onzas) de judías verdes, escurridas y enjuagadas
- 2 cucharaditas ajo en polvo
- 2 cucharadas aceite de canola
- 1 cucharadita oregano seco
- 1 cucharadita pimienta roja
- 1/2 cucharadita sal y pimienta

Preparación:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Enjuague y guarde 1 taza del agua. Reserve la pasta para usar luego.
2. Mientras la pasta se está cocinando, enjuague, pele y pique en trocitos la cebolla y zanahoria.
3. Enjuague las verduras de hoja verde más de una vez de ser necesario para remover la tierra. Remueva los tallos duros. Pique en pedazos medianos.
4. En una sartén grande caliente el aceite sobre fuego mediano. Añada el ajo, zanahoria, cebolla y verduras de hoja verde. Cocine hasta que las cebollas estén tiernas.
5. Añada 1/2 taza del agua de la pasta y condimentos. Cocine hasta que las verduras de hoja verde estén tiernas.
6. Añada las judías verdes a las verduras de hoja verde. Añada un poco más del agua de pasta si es necesario para hacer una salsa.
7. Añada la pasta cocida a las judías verdes y verduras de hoja verde. Revuelva para combinar. Cocine hasta que la pasta se caliente, alrededor de 5 minutos.

Notas del Cocinero:

- Añada queso parmesano o salsa picante.

Guía de Compras:

- Frutas y vegetales **frescos** son más nutritivos y baratos cuando están en temporada. Búsquelos en el mercado agrícola o en la parte de al frente de la sección de frutas y vegetales del supermercado.
- Frutas y vegetales **Congelados, sin salsas o almíbar** están disponibles todo el año, están listos para uso y son fáciles de preparar. Búsque cupones o averigüe con los panfletos de especiales cuál es el mejor negocio.
- Frutas y vegetales **Enlatados** son mejores cuando están enlatados en *100% jugo o sin sal añadida*. Asegúrese de escurrir y enjuagarlos para remover el azúcar o sodio.

¿Cuánto debo comer?

Se recomienda que se coma 2 1/2 tazas de vegetales y 2 tazas de frutas al día. Una taza de frutas o vegetales asemeja una pelota de béisbol y media taza es el tamaño de un bombillo.

Porción diaria:

VEGETALES 2 1/2 tazas



FRUTAS 2 TAZAS

