



Abril 2012

Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

¡La primavera ha llegado!

¡La primavera trae una nueva temporada de frutas y verduras frescas!

Las frutas y verduras cuestan menos cuando las compras en temporada. Busque frutas y verduras coloridas de primavera:

- Arvejas chinas
- Espárragos
- Vegetales de hojas verdes
- Fresas
- Ruibarbo
- Piña

¡Agregando frutas y verduras a las comidas puede ser fácil!

- * Agregue fresas a su ensalada de espinaca
- * Las meriendas con arvejas chinas y crema de untar de garbanzo (hummus)
- * Añada espárragos a las pastas o ensaladas
- * Busque recetas para preparar un delicioso postre con ruibarbo, como "rhubarb crisp"



¡Las frutas y verduras pueden ser divertidas!



Los niños pueden hacer sus propias Ensaladas de Pera en Forma de Conejo, usando mitades de peras frescas o enlatadas, almendras, pasas de uva, y una cuchara de requesón (cottage cheese) para la colita. Puede encontrar esta receta y más consejos en FoodHero.org/es.

Lista de Héroes de Alimentos

Aquí hay algunas maneras de mantener a su familia saludable durante todo el año:

- Coman frutas y verduras coloridas
- Prueben añadiendo frutas y verduras de la primavera a sus comidas favoritas
- Ofrezca a su familia una divertida Ensalada de Pera en Forma de Conejo.

Nutrition Matters, Inc.- adaptado y reimpresso con permiso



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY OSU Extension Service



Sopa de Verduras de Primavera

Ingredientes

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 1 **cebolla** chica, picada
- 2 tazas de **espárragos** frescos o congelados, picados
- 1 **papa** grande, pelada y cortada en trozos
- 3 tazas de **caldo de pollo o caldo vegetal** bajo en sodio y sin grasa (ó use agua)
- 1 lata (15 onzas) **elote (maíz) en crema** (cream-style corn)
- 1 taza de **chícharos** congelados
- Sal y pimienta** al gusto
- 1/2 taza de **queso tipo "cheddar"**, rallado

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande. Sofría la cebolla, el espárrago, y la papa a medio fuego durante aproximadamente 15 minutos, revolviendo frecuentemente.
2. Añada el caldo de pollo y el elote (maíz) a la olla.
3. Cubra la olla y caliente a fuego lento hasta que la papa esté tierna, aproximadamente 10 minutos.
4. Añada los chícharos congelados y caliéntelos a fuego lento por 1 minuto más.
5. Sazone con sal y pimienta.
6. Sirva caliente, espolvoreado con queso.
7. Refrigere los sobrantes dentro de la siguientes 2 a 3 horas.

Notas

- Deje la cáscara de la papa puesta para más fibra.
- Pruebe brócoli en lugar de espárragos y ejotes en lugar de chícharos.
- Pruebe usando frijoles verdes o tomates cortados en cuadritos en vez de guisantes.

| Nutrition Facts | |
|--|------------------------------|
| Serving Size about 1 cup (237g) | |
| Servings Per Container 8 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 140 | Calories from Fat 45 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 5g | 8% |
| Saturated Fat 2g | 10% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 5mg | 2% |
| Sodium 350mg | 15% |
| Total Carbohydrate 20g | 7% |
| Dietary Fiber 3g | 12% |
| Sugars 5g | |
| Protein 7g | |
| Vitamin A 8% | • Vitamin C 10% |
| Calcium 6% | • Iron 8% |
| *Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs: | |
| | Calories: 2,000 2,500 |
| Total Fat | Less than 65g 80g |
| Saturated Fat | Less than 20g 25g |
| Cholesterol | Less than 300mg 300mg |
| Sodium | Less than 2,400mg 2,400mg |
| Total Carbohydrate | 300g 375g |
| Dietary Fiber | 25g 30g |
| Calories per gram: | |
| Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4 | |