



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

Hay TANTAS Maneras de Cocinar las Verduras

Siga estos pasos sencillos para cocinar brócoli y coliflor:



1. Lave las verduras con agua corriente.
2. Córtelas en pedazos del mismo tamaño.
3. Cocínelas.

Elija uno de los siguientes métodos:

■ **Microondas.** Coloque las verduras frescas en un recipiente para prueba de microondas. Agregue una pequeña cantidad de agua y cúbralas con un plato o una servilleta. Cocínelas en el microondas por 3-5 minutos o hasta que estén tiernas. Revise frecuentemente. Vea las etiquetas en los paquetes de verduras congeladas para los pasos a seguir cuando usamos microondas.

■ **Asado en el horno.** Precaliente el horno a 450° F. Coloque las verduras en una sola capa sobre una charola o molde para hornear. Ponga una cucharada de aceite y sazónador, frotando las verduras, si lo desea. Voltee las verduras a la mitad de la cocción. Cocine por 10-15 minutos más o hasta que estén tiernas y ligeramente doradas en algunas áreas.

■ **Al vapor.** En una cacerola, ponga una pulgada de agua y déjela hervir. Coloque dentro de la cacerola un colador de metal o una canasta de cocinar al vapor. Ponga los tallos en la canasta. Cúbrala y déjela por 2 minutos. Añada las verduras, tápelas y sígalas cociendo al vapor por 3 a 5 minutos más o hasta que estén tiernas.

Los Niños Pueden....

- ✿ encontrar un arco iris con los diferentes colores de las verduras, como: rojo, naranja, amarillo, verde y morada.
- ✿ lavar las verduras.



¡Pruebe las Verduras Frescas, Enlatadas o Congeladas!

✓ **Frescas.** Cuando estén de temporada y cuesten menos, compre más cantidad de la que necesite y congélelas.

✓ **Enlatadas o congeladas.** Cómpralas cuando las necesite para hacer una receta y no estén de temporada. Puede comprar extra cuando estén de oferta y guardarlas por meses.

Lista Mensual del Héroe de Alimentos

- Intentar un método nuevo de cocinar las verduras.
- Haga que los niños le ayuden a lavar el brócoli o la coliflor.
- _____

Manténgase Conectado



FoodHero.org/es





Brócoli en Ajonjolí



Ingredientes

- 2 1/2 de tazas de **brocoli fresco** o **brocoli congelado**
- 1 cucharada de **semillas de ajonjolí** tostadas
- 1 cucharadita de **aceite vegetal**
- 1 cucharada de **vinagre**
- 2 cucharaditas de **salsa de soya**
- 1 cucharada de **azúcar**

Porciones: 1/2 taza
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo para cocinar: 15 minutos



Preparación

1. Si se usa brócoli fresco, lave y corte el brócoli en bocados pequeños.
2. Cocínelos en agua hirviendo de 7 a 10 minutos o hasta que estén tiernos. Drénelo antes de añadir la salsa.
3. Si van a usar brócoli congelado, cocine hasta que se caliente todo y esté tierno. Drénelo antes de añadir la salsa.
4. Mientras se cocine el brócoli, tueste las semillas de ajonjolí a fuego medio alto en una cacerola pequeña; revuelva las semillas constantemente hasta que estén de color café claro.
5. Retire la olla del fuego y déjelo enfriar un poco.
6. Con cuidado añada el aceite, vinagre, salsa de soya y azúcar a las semillas de ajonjolí. Caliente hasta que hierva.
7. Ponga la salsa sobre el brócoli drenado y caliente; voltéelo para cubrirlo.
8. Sirva inmediatamente. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



Ayude a sus hijos a aprender a comer una variedad de alimentos.

Vea aquí cómo:

- Ofrecerles frutas y verduras nuevas con más frecuencia, servidas de varias formas
- Tratar de ofrecerles una probadita primero
- Ser paciente
- Dejar que los niños nos vean comiendo y ellos también lo van a querer comer
- Tratar de recompensar con elogios a sus hijos cuando ellos prueban algún alimento nuevo

Mensaje traído por El Consejo de la Nutrición de Oregon

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1/2 taza (115g)
Porciones por Envase 5

Cantidad por Porción

Calorías 70 Calorías de Grasa 20

% **Valor Diario***

Grasa Total 2.5g **4%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans (transgénica) 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 190mg **8%**

Carbohidratos Total 10g **3%**

Fibra Dietética 3g **12%**

Azúcares 5g

Proteínas 4g

Vitamina A 15% • Vitamina C 150%

Calcio 6% • Hierro 6%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite www.foodhero.org/es

©2013 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) por e alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.