



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

## Disfruta la Cosecha Saludable de Oregon



¡Visita mercados en ruedas, granjas, y huertas locales para seleccionar y escoger tus propias frutas y verduras!

- Se activo. Juega “Veo, veo” o juego de búsqueda del Tesoro con las verduras.
- Comparte la aventura. ¡Prueba algo Nuevo como el colinabo (ve la foto de arriba)!
- Cocinen juntos. ¡Todo el mundo puede ayudar a preparar la cosecha!

**Verduras como el chayote, chiles, y zanahorias funcionan bien en cualquier comida.**

- Puedes hacer puré de las verduras con papas.
- Ásalas para un bocadillo.
- Corta en pequeñas pedacitos las verduras y ponlas en los panqueques para el desayuno.
- ¡Hornéalas como guarnición para disfrutar con su comida favorita!



Mantente Conectado   

### ¿Tienes un hijo que es difícil para comer?

Los niños que seleccionan, lavan y cocinan alimentos nuevos, son más propensos a probarlos.\*

¡Muchas veces les gusta a los niños lo que ayudan a cocinar!



### Los niños pueden...

- ★ Agregar verduras en las recetas
- ★ Pelar y lavar las verduras y frutas cosechadas
- ★ Hacer una lista de los alimentos nuevos que les gustan

### Lista de Héroes de Alimentos

- Como una verdura como bocadillo.
- Seleccionar una fruta o verdura como postre.
- Probar una fruta o verdura nueva.
- \_\_\_\_\_



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service

\*Nutrition Matters, Inc.- adaptado y reimpresso con permiso



## Verduras Asadas

### Ingredientes

- 1 taza de **verduras frescas** por persona (escoja una verdura o una mezcla de varias verduras-consulte la lista a continuación)
- ½ cucharadita de **aceite** (por cada taza de verduras)
- 1 pizca de **sal y pimienta**

### Preparación

- Lave las verduras pélelas si desea y corte en trocitos de un tamaño uniforme. Las piezas mas pequeñas (aproximadamente ½ pulgada de grosor) se doran mas y se cocinan mas rápidamente.
- Trocitos largos y delgados (espárragos o ejotes) se pueden dejar enteros.
- Precalente el horno a 425 grados Fahrenheit.
- Prepare una charola para hornear que permite que las verduras se puedan acomodar en una sola capa. Una charola para hornear de metal sin bordes permite que se dore más.
- Una capa de papel de aluminio permitirá una limpieza más fácil.
- Bañe los trocitos de verduras con solo lo suficiente aceite para que queden brillosas.
- Ponga las verduras en la charola para hornear en una sola capa.
- Ase los vegetales hasta que estén tiernos y ligeramente dorados en los bordes. El tiempo de cocción dependerá del grosor de los trocitos.
- Trocitos delgados (esparrago o ejotes) pueden tardar 5 minutos; piezas de un grosor de aproximadamente 1/2 pulgada tardan aproximadamente 15 minutos.
- Agite o voltee los vegetales aproximadamente a la mitad del tiempo de cocción para lograr que se doren de una manera más uniforme.
- Pongan los vegetales cocidos en un plato para servir y espolvoree ligeramente con sal o sazónamiento de su elección.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño de la Ración 1 taza (116g)	
Porciones por Envase 1	
Cantidad Por Ración	
<b>Calorías</b> 70	Calorías de Grasa 25
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 3g	5%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans (transgénica) 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 320mg	13%
<b>Carbohidratos Total</b> 8g	3%
Fibra Dietética 4g	16%
Azucares 3g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 160
Calcio 2%	• Hierro 0%
*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](http://www.foodhero.org)

©2011 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 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.