



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Cómo Congelar las Verduras

Cómo Preparar las Verduras

- ❖ Lávese las manos con jabón y agua.
- ❖ Junte las herramientas de cocina y los recipientes para el congelador.
- ❖ Enjuague las verduras bajo agua de la llave.
- ❖ Recorte, pele o corte las verduras como desee. Procure conseguir piezas que sean aproximadamente del mismo tamaño.
- ❖ El siguiente paso depende del tipo de verdura.

La congelación es una buena forma de almacenar verduras.



Cómo Envasar para la Congelación

- ❖ Use recipientes herméticos aptos para el congelador. Etiquete con el nombre de la verdura y la fecha.
- ❖ Ponga las verduras directamente en el recipiente o coloque en una bandeja plana y congele hasta que estén firmes, luego póngalas en el recipiente.
- ❖ Deje la menor cantidad de aire posible en el recipiente antes de cerrarlo y luego coloque en el congelador.

Cómo preparar verduras para congelar

Apio, cebollas, pimientos, tomates	Envasa justo después de preparar.
Betabeles, papas, camotes, tomates, calabaza de invierno	Cocine hasta que estén listos. Corte, machaque o licúe, si lo desea, luego enfríe y envasa.
Todas las demás	Escalde usando las instrucciones en las fotos.

Cómo Escaldar para la Congelación



1. Hierva 1 galón (16 tazas) de agua en una olla grande.



2. Vierta 2 a 3 tazas de verduras en el agua hirviendo.



3. Vuelva a hervir el agua y empiece a medir el tiempo (vea los minutos a continuación).



4. Cambie las verduras a un recipiente con agua helada; enfríe completamente.



5. Escurra las verduras y seque a palmaditas, luego envase.

Cómo Escaldar las Verduras Este breve tratamiento térmico protege el sabor y el color de las verduras

2 minutos	zanahorias, chirivía, chícharos (tiernos o chinos), espinaca y otras verduras de hoja verde (excepto col verde), nabos
3 minutos	espárragos, ejotes, brócoli, coliflor, apio, col verde, okra, calabaza de verano (incluyendo calabacita)
4 minutos	elote (después de escaldar, corte los granos para empacarlos), berenjena



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2020 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



Disfrute las Verduras Congeladas

Lista para el Congelador

Alimento y Cantidad	Fecha	Cuántos
Elote, 16 onzas	8/10	114
Ejotes, 2 tazas	9/25	114
Brócoli, 12 onzas	9/25	111
Carne molida de res, 1 libra	9/30	1
Pollo entero	10/5	14
Caldillo de res, 2 tazas	10/20	11

Una Lista para el Congelador Reduce el Desperdicio

1. Haga una lista de los alimentos que ya están en su congelador en una hoja de papel o pizarra. Mantenga la lista en un lugar conveniente.
2. Etiquete un alimento agregado al congelador con la fecha en que entra y luego agregue el nombre del alimento y la fecha a la lista del congelador.
3. Tache o borre el nombre del alimento de la lista cuando lo saque del congelador.
4. Utilice primero los paquetes más viejos para reducir la posibilidad de desperdicio. Los alimentos congelados pierden sabor con el tiempo; use dentro de 8 a 12 meses.

Cómo Usar las Verduras Congeladas de Forma Segura

- Nunca descongele a temperatura ambiente o en agua tibia.
- Descongele por completo o parcialmente en el refrigerador u horno de microondas justo antes de usar.
- Agregue alimentos congelados o parcialmente descongelados a recetas, como sopas y licuados.

Preserve el Sabor de los Tomates del Jardín

- Congele los tomates de muchas maneras: sin pelar o pelados, enteros o cortados, crudos o cocidos.
- Cocine los tomates primero (de la forma que elija) para utilizar la menor cantidad de espacio en el congelador.
- Use los tomates congelados en salsas o sopas porque su textura es suave después de descongelar.

Visite FoodHero.org/es para recetas fáciles y deliciosas.

Tomates Rostizados

Ingredientes:

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- ½ cucharadita de **sal**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**
- 2 dientes de **ajo**, entero o picado (opcional)
- 1 cucharada de **hierbas** frescas o 1 cucharadita de hierbas secas (opcional)
- 2 libras de **tomates**, sin los tallos

Preparación:

1. Caliente el horno a 350 a 400 grados F.
2. Rocíe aceite en la parte inferior de un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas. Espolvoree sal y pimienta en el molde junto con ajo y hierbas, si lo desea.
3. Corte los tomates a la mitad y colóquelos en un molde para hornear con el lado cortado hacia abajo.
4. Hornee los tomates hasta que estén tiernos y la piel empiece a dorarse, aproximadamente 30 a 45 minutos. Cocine más tiempo si quiere eliminar más líquido.
5. Saque el molde del horno y deje enfriar los tomates. Si lo desea, quite y deseche la piel de los tomates.
6. Agregue a las recetas en lugar de tomates enlatados, o pique y sirva como una salsa espesa o mezcle hasta obtener una salsa suave.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas o congele por 8 a 12 meses.

Rinde 2 ½ a 3 tazas de salsa

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 30 a 45 minutos



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- enjuagar las verduras bajo agua de la llave.
- monitorear el tiempo de escaldado.
- poner verduras en una bandeja plana para congelarse.

Elote 8-10-20