

Obtenga más de su dinero. Compre fruta y vegetales frescos de estación.

Buenas “COMPRA\$” para todos:

✓ **Manzanas**



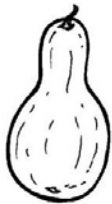
✓ **Uvas**

✓ **Brócoli**

✓ **Repollitos de Bruselas**

✓ **Col**

✓ **Coliflor**



✓ **Berenjena**

✓ **Papas**

✓ **Calabazas de invierno**



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

Universidad de Illinois * Departamento de Agricultura de los Estados Unidos * Cooperativa de los Consejos Locales de Extensión El Servicio de Extensión de Universidad de Illinois provee iguales oportunidades en programas y empleo. Este material fue financiado por el Programa de Estampillas para Alimentos del USDA's.

PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL MERCADO DE PRODUCTORES

Frutas &
Vegetales
de Otoño



5-por-Día de Forma Saludable

- Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales que son necesarios para una buena salud.
- Las frutas y vegetales contienen naturalmente poca grasa y mucha fibra.
- Obtenga más de su dinero comprando frutas y vegetales frescos de estación.
- Enjuague las frutas y vegetales antes de pelarlos o comerlos.
- Use las frutas y vegetales frescos primero, y los enlatados o congelados después, hasta la próxima vez que va de compras.
- Compare los precios de frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados. Compre los más baratos.



Sopa de Vegetales de Otoño

- 1 zanahoria – en rodajas
- 1 papa grande – picada
- 1 cebolla mediana – picada
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata de 10 3/4 onzas de caldo condensado de pollo, sin agua
- 1 cucharadita de caldo de pollo en gránulos en 1 taza de agua
- 2 tazas de col verde picada en pedazos grandes
- 2 tazas de brócoli

1. Mezclar la zanahoria, la papa, la cebolla, el ajo, el caldo y los cubitos de caldo de pollo en una cacerola. Tapar y cocer a fuego mediano hasta hervir.
2. Agregar la col y el brócoli.
3. Bajar el fuego y cocer 10 a 15 minutos más, hasta que los vegetales se ablanden.

Rinde 6 porciones

Alternativa: Use caldo y caldito de carne en lugar de pollo.

Información Nutricional (por porción):
Calorías 100 ~ grasa .5 g ~ calorías derivadas de la grasa 5 ~ sodio 540 mg ~ carbohidratos 21 g ~ fibra 4 g

Calabaza rellena con manzana

- 2 calabazas verdes pequeñas
- 1 manzana, picada
- 1/3 taza de pasas de uva
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/3 taza de azúcar moreno
- 2 cucharadas de margarina derretida

1. Precalentar el horno a 350° F.
 2. Lavar las calabazas.
 3. Cortar las calabazas en mitades a lo largo. Retirar las semillas. Colocar las partes cortadas hacia abajo en un molde de horno. Hornear durante 25 minutos.
 4. Mezclar el resto de los ingredientes.
 5. Dar vuelta las calabazas. Rellenarlas con la mezcla de manzana.
 6. Hornear 20 minutos más o hasta que las calabazas se ablanden.
- Rinde 4 porciones

Información Nutricional (por porción) -
Calorías 260 ~ grasa 6 g ~ calorías derivadas de la grasa 50 ~ sodio 70 mg ~ carbohidratos 55 g ~ fibra 5 g

