

## Coma más Vegetales

- ❖ Tenga a mano en la nevera vegetales pre-cortados (zanahoria, apio, etc.) para una merienda fácil.
- ❖ Agregue pimienta picada, tomate, calabazas tipo zucchini, cebolla y hongos a los huevos revueltos.
- ❖ Coloque encima de las papas al horno, vegetales picados, espolvoree con queso descremado y coloque en el microondas hasta que el queso se derrita.
- ❖ Agregue vegetales congelados o enlatados al arroz o pasta, durante los últimos 5 a 10 minutos de cocción.
- ❖ Para hacer una sopa rápida, mezcle jugo de tomate con papas picadas, apio, frijoles, maíz y guisantes. Cocer en el microondas hasta que los vegetales estén cocidos.
- ❖ Coloque en sus emparedados y hamburguesas lechuga y tomate.
- ❖ Agregue vegetales picados a sus ensaladas.



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.

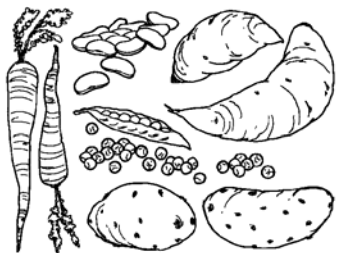
# PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL MERCADO DE PRODUCTORES

## Vegetales



## Comprando vegetales

- **Demande fresca.** Verifique las señales de fresca como colores brillantes y el estar quebradizo.
- **Manipule con cuidado.** Los vegetales con golpes y abollones se pudren con mayor facilidad.
- **Compre en temporada.**
- **No compre demasiado porque es barato.** Compre lo que pueda guardar o usar a tiempo.
- **Evite comprar los vegetales golpeados o machucados.**
- **No compre sólo por el tamaño.** Los vegetales grandes pueden estar muy maduros o ser desabridos.



## Preparando y almacenando vegetales

- **Almacenamiento.** Guarde con propiedad para mantener la calidad. Guarde en la nevera la mayoría de los vegetales frescos para una mayor duración (excepto papas, camotes, cebolla, calabaza de invierno y tomates), colóquelos de forma tal que use los más maduros primero.
- **Cortado.** Intente comer los vegetales con la cáscara, corte lo mínimo y lávelos bien dejando la cáscara intacta.
- **Cocción.** Las vitaminas B y C se destruyen fácilmente. Cueza los vegetales lo menos posible.
- **Agua.** Algunas vitaminas de disuelven en el agua. Es mejor cocinar en poca agua, usando la tapa para disminuir el período de cocción.

## Zanahorias con Perejil y jengibre

3 tazas de zanahorias frescas, en rodajas de ¼ de pulgada  
1 1/2 cucharaditas de margarina  
1/2 cucharadita de jugo de limón  
1/8 cucharadita de paprika  
1/2 cucharadita de jengibre molido  
2 cucharadas de perejil fresco (1 si es seco)

1. En un recipiente para microondas con tapa, cocer las zanahorias con 2 cucharadas de agua a potencia alta de 4 a 6 minutos o hasta que se ablanden.
2. Agregar la margarina, el limón, la paprika y el jengibre.
3. Espolvorear el perejil.  
Rinde 6 porciones

Información Nutricional (por porción):  
Calorías 35 ~ grasa 1.5 g ~ calorías derivadas de la grasa 15 ~ sodio 45 mg ~ carbohidratos 6 g ~ fibra 2 g

