



Ideas para comer mejor por menos . . .	Junio 2008
Ideas for Eating Better For Less . . .	June 2008

Coma más vegetales verdes oscuros

Incluya vegetales verdes oscuros en sus comidas:

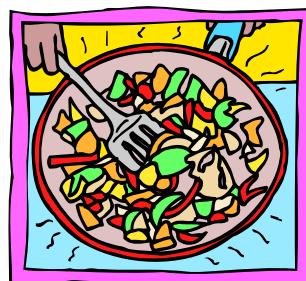
- ensaladas
- platos de vegetales fritos
- sopas
- salsas
- rollitos de hojas de lechuga



Eat More Dark Green Vegetables

Include dark green vegetables in your meals:

- salads
- stir-fry dishes
- soups
- dips
- leaf lettuce wraps



- acelga
- col
- brócoli
- hojas de mostaza
- hojas de repollo verde
- lechuga romana
- lechuga de hojas verdes oscuras
- espinacas
- mezcla (ensalada de hojitas verdes)
- hojas de nabo
- berros



- bok choy
- kale
- broccoli
- mustard greens
- collard greens
- romaine lettuce
- dark green leafy lettuce
- spinach
- mesclun (assortment of young salad leaves)
- turnip greens
- watercress



Vegetales verdes oscuros frescos

Compre vegetales verdes oscuros frescos....

- que **no** estén dañados, golpeados o cortados.
- póngalos lejos de la carne de vaca, pollo o mariscos en el carrito de las compras y en la nevera.

Guarde los vegetales verdes oscuros frescos en la nevera.

Prepare los vegetales verdes oscuros frescos...

- primero lávese las manos.
- luego corte **todas** las partes malas o dañadas.
- y lave las hojas **cuidadosamente** bajo agua corriente fría. Las hojas verdes pueden tener que ser lavadas varias veces para que queden bien limpias, sin tierra y arena. Escúrralas bien.

Fresh Dark Green Vegetables

Buy fresh dark green vegetables....

- that are **not** damaged, bruised or wilted.
- and store away from meat, poultry and seafood in your grocery cart and refrigerator.

Store fresh dark green vegetables in the refrigerator.

Prepare fresh dark green vegetables...

- by first washing your own hands.
- by cutting away **all** damaged areas.
- by **thoroughly** washing under cold running water. Leafy greens may take several washings. Drain well.



Papas rellenas de brócoli Rinde 8 porciones

2 tazas de brócoli picado	2 cucharadas de harina
1 taza de cebolla picada	1 1/2 tazas de leche descremada
1 taza de zanahoria rallada	1 taza de queso descremado rallado
2 cucharadas de margarina	8 papas para hornear, medianas

1. Cocer el brócoli, la cebolla y la zanahoria en poca agua, hasta que se ablanden.
2. En una sartén, derretir la margarina y agregar, revolviendo, la harina.
3. Agregar lentamente la leche, mientras revuelve. Cocer hasta que la salsa se espese.
4. Agregar queso a la salsa y mezclar hasta que se derrita.
5. Agregar los vegetales cocidos a la salsa.
6. Servir sobre las papas al horno calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 230 ~ grasa 7 g ~ calorías derivadas de la grasa 60 ~ sodio 380 mg ~ carbohidratos 29 g ~ fibra 2 g

Broccoli Stuffed Potatoes Serves 8

2 cups chopped broccoli	2 Tablespoons flour
1 cup chopped onion	1 1/2 cups skim milk
1 cup finely chopped carrots	1 cup low fat shredded cheese
2 Tablespoons tub margarine	8 baked potatoes, medium size

7. Cook broccoli, onions, and carrots in a small amount of water until tender.
8. In a saucepan, melt margarine and stir in flour.
9. Add milk slowly while stirring. Cook until sauce thickens.
10. Add cheese to sauce and stir until melted.
11. Add cooked vegetables to sauce.
12. Serve over hot baked potatoes.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 230 ~ fat 7 g ~ calories from fat 60 ~ sodium 380 mg ~ total carbohydrate 29 g ~ fiber 2 g

Salsa de espinaca para mojar

1/2 taza de crema ácida descremada	3 cucharadas de cebolla picada fina
1/2 taza de mayonesa sin grasa	1/2 cucharada de eneldo
1/8 cucharadita de ajo en polvo	15 onzas de espinaca enlatada o congelada picada (descongelada)
1 cucharada de jugo de limón	

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Enfriar en la nevera varias horas antes para que penetren los sabores.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 2 cucharadas) - Calorías 25 ~ grasa .5 g ~ calorías derivadas de la grasa 5 ~ sodio 85 mg ~ carbohidratos 4 g ~ fibra 1 g

Spinach Dip

1/2 cup fat free sour cream	3 Tablespoons finely grated onion
1/2 cup fat free mayonnaise	1/2 teaspoon dill
1/8 teaspoon garlic powder	15 oz. can spinach or 10 oz. pkg. frozen spinach (thawed) squeezed, chopped
1 Tablespoon lemon juice	

3. Mix all ingredients.
4. Chill several hours to blend flavors.

NUTRITION FACTS (per 2 Tablespoons) - Calories 25 ~ fat .5 g ~ calories from fat 5 ~ sodium 85 mg ~ total carbohydrate 4 g ~ fiber 1 g



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

University of Illinois * United States Department of Agriculture
*** Local Extension Councils Cooperating**
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.