

Elija más frutas y verduras

COMA FRUTAS Y VERDURAS DE TODOS LOS COLORES



- Tenga un frutero surtido sobre el mostrador de la cocina.
- Prepare un licuado de fruta con hielo como desayuno o como bocadillo.
- Bañe las papas horneadas con salsa.
- Tenga a la mano mini zanahorias u otras verduras listas para comer.
- Añada a sus sopas y guisos granos de maíz, zanahorias, chícharos (guisantes), camotes o frijoles.
- Agregue a los sándwiches lechuga, tomate y otras verduras.
- Agregue plátano (banano) o frutas de la familia de las bayas al cereal o al yogur.
- Agregue pimientos, cebollas u otras verduras a la salsa de espagueti.
- Cocine al estilo oriental, haga la prueba con diferentes verduras o utilice los ingredientes que tenga a la mano.
- Fresco, congelado, seco y enlatado— ¡todo importa! Para reducir el sodio busque las verduras sin sal añadida. Para reducir el consumo de azúcar, busque frutas empacadas en su propio jugo.

Verduras Mixtas Estilo Oriental



Rinde 2 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza de grano, 1¼ taza de verduras cocidas

Elija 5 Verduras

(1/2 taza de cada una)

- Cebolla
- Brócoli
- Apio
- Zanahorias
- Pimiento morrón
- Champiñones
- Calabacita
- Calabacita amarilla
- Coliflor

Elija 1 Alimento Que Contenga

Almidón (1 taza por persona – cocido de acuerdo a las instrucciones del paquete–)

- Arroz integral
- Arroz blanco
- Tallarines a base de arroz
- Tallarines de harina integral

Otros Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa Estilo Oriental (Vea la receta al lado derecho)
- De 1 a 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de canola

Instrucciones

1. Lave y corte en pequeños trozos uniformes las verduras que haya seleccionado. Puede cortarlas en círculos, tiras o cubos si lo desea. La variedad de cortes hará que la comida luzca más apetitosa.
2. Elabore la Salsa Estilo Oriental (Vea la receta al lado derecho).
3. Caliente en un sartén para freír de 10 pulgadas una pequeña cantidad de aceite vegetal (1 cucharada o menos) sobre fuego alto; también puede usar un sartén eléctrico o un sartén oriental wok.
4. Mantenga el fuego alto, añada las verduras al sartén según la firmeza que tengan: las más duras primero y las más suaves al final.
5. Agite las verduras durante la cocción para evitar que se peguen. Las verduras al estilo oriental deben quedar crujientes y conservar la brillantez de su color.

6. Añada salsa al gusto (como 1/4 de taza). Continúe cocinando hasta que las verduras queden completamente bañadas en salsa.
7. Sirva con el producto de almidón que haya elegido.

SALSA ESTILO ORIENTAL (Rinde 1/2 taza)

- 2 cucharadas de consomé de res sin sodio
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de melaza oscura
- 1/8 de cucharadita de jengibre en polvo
- Una pizca de pimienta negra
- 1/8 de cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de agua

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un sartén y deje hervir ligeramente durante 5 minutos o un poco más, sin tapar, o bien, hasta que la salsa se consuma hasta 1/2 taza.
2. Una vez cocinada, vierta en un frasco con tapa y mantenga en el refrigerador.
3. Agite antes de usar.



Consejo: La melaza sobrante se puede usar para agregar sabor a los frijoles horneados, productos horneados como el pan de jengibre y para endulzar y espesar marinados.

La maicena sobrante se puede usar para espesar sopas, guisos y salsas. Una pizca puede hacer que los omelettes queden esponjosos.

Información nutricional Por cada ración

280 calorías
Total de grasa: 2 g
Grasa saturada: 0 g
Proteína: 7 g
Total de carbohidratos: 58 g
Fibra dietética: 7 g
Sodio: 65 mg



Excelente fuente de vitamina A



Excelente fuente de vitamina C

El análisis de la receta se hizo usando cebolla, pimiento morrón rojo, brócoli, apio y zanahorias.



Haga un desfile familiar

Ponga a todos en fila y diviértanse haciendo un desfile familiar. Pueden marchar y saltar por la ruta marcada para el desfile dentro de la casa o afuera en el jardín.
¿Qué día de esta semana puede organizar un desfile familiar?