

# Brócoli



## Brócoli Salteado

Rinde 4 porciones

### Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite de oliva  
2 dientes de ajo, pelado y picado  
3 tazas de brócoli  
2 cucharadas de agua  
1 taza de cebollas picadas  
1 taza de pimientos cortados  
1 cucharada de jugo de limón  
Sal a gusto

### Instrucciones:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego alto.
2. Añadir el ajo y saltear durante un minuto, luego añadir el brócoli.
3. Reducir a fuego medio, y agregar agua.
4. Cubrir y cocinar por 2 minutos.
5. Subir a fuego alto y agregar pimientos y cebollas.
6. Cocinar por otros 2-3 minutos, revuelva ocasionalmente.
7. Mezclar con jugo de limón y sal y servir.

Fuente: [Fruitsandveggiesmorematters.org](http://Fruitsandveggiesmorematters.org)

## ¿Por qué es bueno para su salud?

- **Vitamina A** para una piel y vista saludable
- **Vitamina C** para ayudar a sanar heridas y mantenerlo saludable.
- **Folato** para ayudar en la producción de células rojas.

## Ideas para servir:

- Brócoli es una buena adición a cualquier salteado; añada nutrición, sabor y textura.
- Raye los tallos de brócoli y úselos en su ensalada favorita.
- Hierva o cocine al vapor y agregue a la ensalada de pasta.
- Cómalo con humus como un bocadillo.

## Almacenamiento:

- Guarde en el refrigerador y utilícelo dentro de los 5 días.

Adaptado de: Second Harvest Food Bank of Santa Clara and San Mateo Counties

Para información sobre CalFresh o **para obtener alimentos hoy**, llame al (800) 870-3663. Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. Departamento de Salud Pública de California.





# Coliflor



## Sopa de Coliflor

Rinde 4 porciones

### Ingredientes:

- 1 coliflor, cortado
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 dientes de ajo, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharadita de sal
- Opcional: pimienta, queso cheddar blanco, tomillo

### Instrucciones:

1. Caliente el horno a 400 °F grados.
2. En una bandeja de horno, roce el coliflor, cebolla, y ajo con aceite y sal.
3. Cocine por 40 minutos, o hasta que el coliflor este tierno.
4. Ponga los vegetales en una batidora y bata hasta obtener una consistencia suave
5. Agregue las verduras en una olla con el caldo. Cocine a fuego lento por 10 minutos aproximadamente.
6. Agregue pimienta a gusto, y agregue queso y tomillo si lo desea.

Fuente: Tastykitchen.com

## ¿Por qué es bueno para su salud?

- **Vitamina C** para ayudar a sanar heridas y mantenerlo saludable.
- **Folato** para ayudar en la producción de células rojas.

## Ideas para servir:

- Haga puré de coliflor como si lo hace con las papas para una nueva versión de puré de papas.
- Cocine el coliflor en el horno hasta que este crujiente para una merienda (o bocadillo).
- Agregue coliflor a su salteado favorito.
- Coma con un aderezo bajo en grasas o humus para un bocadillo rápido y saludable.

## Almacenamiento:

- Refrigere el coliflor en una bolsa plástica hasta 5 días.

# Calabaza de verano

(Calabacin y Calabazas verdes o amarillas)



## Zucchini con Tomates

Rinde 4 porciones

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite
- 1 cebolla picada
- 4 zucchinis pequeños u otra calabaza, en rodajas finas
- 2 tomates medianos picados
- Opcional – queso parmesano rallado, pimienta molida

### Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego mediano.
2. Agregue cebollas y cocine hasta que estén tiernas.
3. Mezcle las calabazas y cocine por 2 minutos.
4. Agregue tomates y cocine 5 minutos aproximadamente.
5. Sazone con pimienta, y cubra con queso parmesano.

Fuente: [Fruitsandveggiesmorematters.org](http://Fruitsandveggiesmorematters.org)

## ¿Por qué son buenas para su salud?

- **Manganesio** para huesos fuertes.
- **Potasio** para mantener su presión de la sangre a un nivel saludable
- **Vitamina C** para ayudar a sanar heridas y mantenerlo saludable.

## Ideas para servir:

- Añada a cualquier guiso o cazuela para aumentar la cantidad de verduras y agregar nutrición.
- Agregue puré de calabazas a salsa de spaghetti comprada para agregar nutrientes y disminuir la cantidad de sodio en la salsa.
- Raye la calabaza y forme hamburguesas para una sabrosa hamburguesa de calabacín.

## Almacenamiento:

- Guarde en el refrigerador hasta 4 días.

Adaptado de: Second Harvest Food Bank of Santa Clara and San Mateo Counties

Por información sobre CalFresh o para obtener alimentos hoy mismo, llame al (800) 870-3663. Financiado por USDA SNAP, conocido en California como CalFresh. Departamento de Salud Pública de California



# Camotes



## Picadillo de Camote

Rinde 6 porciones

### Ingredientes:

- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 camotes, pelados y cortados en cubos
- 1 taza de cebollas picadas
- 1 taza chile campana picado
- 1 cucharada de chile molido
- Sal a gusto

### Instrucciones:

1. En una sartén grande caliente aceite a fuego mediano.
2. Agregue cebollas y chile campana hasta que estén tiernos.
3. Agregue el camote y chile molido y cocine por 20 minutos, revuelva ocasionalmente hasta que este tierno.

Fuente: Soulful Recipes Cookbook, *Network For a Healthy California*

## ¿Por qué son buenos para su salud?

- **Vitamina A** para una piel y vista saludable.
- **Fibra** para ayudarlo a mantenerse regular.

## Ideas para servir:

- ¡Haga chips de camote! Corte en rebanadas finitas, agregue unas gotas de aceite de oliva y cocine al horno a 350 hasta que se doren.
- Agregue rebanadas finitas de camote cocido a su sándwich favorito.
- Reemplace los camotes por papas en tu receta favorita de ensalada de papas.

## Almacenamiento:

- Almacene los camotes en un lugar fresco y oscuro por 3-5 semanas.

Adaptado de: Second Harvest Food Bank of Santa Clara and San Mateo Counties

Para información sobre CalFresh o para obtener alimentos hoy, llame al (800) 870-3663. Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh Departamento de Salud Pública de California.



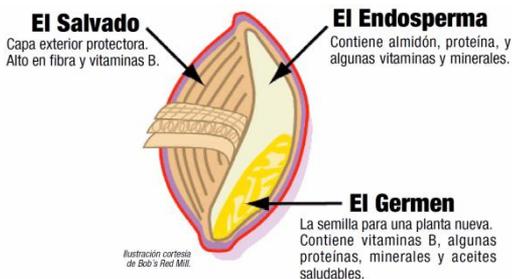
# Granos Integrales



**Granos integrales** contienen las tres partes del grano—el salvado, el germen, y el endosperma. Los granos integrales contienen todos los nutrientes y fibra, mientras los granos refinados contienen solo el endosperma que es mayormente almidón.

## Beneficios:

- Proporcionar energía
- Ayudar a mantener un peso saludable
- Mantener los nervios y los músculos
- Ayudar a la digestión



**Escoja alimentos** que listen en primer lugar uno de los siguientes ingredientes de grano integral en la lista de ingredientes: Cebada, Arroz integral, Alforfón, Trigo bulgur, Maíz, Trigo quebrado, Avena, Bayas de trigo, Centeno entero, Trigo entero, Arroz salvaje

Los granos integrales cocinan diferente que los refinados. Use esta tabla como una guía.

Para cocinar 1 taza de:	Use este cantidad de agua o caldo:	Cocine durante esta cantidad de tiempo:	Para tener:
Arroz integral	2 tazas	45 minutos	4 cups
Pasta integral	4 tazas	7-10 minutos	2 1/2 cups
Quínoa	2 tazas	15 minutos	4 cups
Cebada	3 tazas	1 1/2 horas	4 cups
Avena	3 tazas	5 minutos	1 3/4 cups