

Receta: Ensalada de repollo rojo

Ingredientes:

- ½ cabeza de repollo rojo, en tiras
- 4 zanahorias, ralladas
- 4 cebollines, picados
- ½ manojo de cilantro, picado
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharada de jugo de limón
- sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

En un recipiente grande combine el repollo, las zanahorias, los cebollines y el cilantro. En un recipiente más pequeño bata el vinagre de sidra de manzana, el aceite de canola y el jugo de limón. Revuelva el aderezo con las verduras. Sazone con sal y pimienta al gusto.

6 porciones



Receta: Postre frío de fruta y yogurt

Ingredientes:

- 1 manzana, picada
- 1 plátano, pelado y en rebanadas
- 1 taza de papaya, picada
- 1 taza de fresas, en rebanadas
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- 1 taza de yogurt sin grasa, de cualquier sabor
- 1 taza de cereal de WIC

Instrucciones:

En un recipiente grande combine todas las frutas con el azúcar. Divida la mezcla de fruta en recipientes individuales para servir. Cubra cada porción con 1/4 de taza de yogurt y espolvoréelo con el cereal.

4 porciones



Receta: Ratatouille

Ingredientes:

- 1 berenjena redonda mediana, cortada en cubitos de ½ pulgada
- 2 pimientos rojos grandes, cortados en trozos de ¾ de pulgada
- 4 calabacitas pequeñas, en rebanadas
- 2 tomates grandes, picados
- 1 cebolla roja, picada en trozos grandes
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- pimienta molida al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 lata (16 oz) de tomate hecho salsa (tomato sauce)
- ½ taza de queso Mozzarella rallado (opcional)
- ½ de taza de albahaca fresca, picada

Instrucciones:

Precaliente el horno a 450 grados. En un plato para hornear grande agregue todas las verduras picadas, la cebolla y el ajo. Agregue sal y pimienta al gusto. Esparza el aceite de oliva y la salsa de tomate sobre las verduras y mezcle bien. Hornee por 30 minutos. Saque el plato y agregue el queso rallado, revolviendo la mezcla. Hornee otros 30 minutos o hasta que esté bien cocido. Decore con la albahaca picada. Sirva caliente.

6 porciones

hábitos saludables cada día

Pruebe algo nuevo con Frutas y verduras



¡Aquí tiene algunas maneras de comer más frutas y verduras todos los días!

- Guarde frutas y verduras ya cortadas y listas para preparar una rápida ensalada.
- Corte verduras crudas como zanahorias, apio, jícama, pepino, pimientos y calabacitas y guárdelas en el refrigerador para tener bocadillos listos.
- Agregue verduras de una variedad de colores a las sopas, platos al horno, guisados, platillos con arroz y salsas para espagueti.
- Agregue verduras crudas, salteadas o asadas al horno a los huevos revueltos, quesadillas, burritos, sándwiches o tacos.
- Deje frutas frescas al alcance de la mano para tener bocadillos rápidos.
- Use frutas en rebanadas o picadas como ingredientes para poner sobre los hotcakes, waffles y cereal.
- Agregue frutas o bayas picadas o machacadas a los panqués, pasteles y galletas.

La importancia de las frutas y verduras

- Tienen pocas calorías de manera natural y la mayoría no tienen grasa
- Contienen muchas vitaminas y minerales
- Dan fibra para ayudarle a:
 - Bajar el colesterol
 - Prevenir el estreñimiento
 - Controlar el azúcar en la sangre de la diabetes
 - Llegar a un peso saludable
- Reducen el riesgo de muchos tipos de cáncer