

Espárragos

Selección - Elija tallos nítidos e inodoros con puntas secas y cerradas.

Almacenamiento - Conserve en el refrigerador con los extremos cortados envueltos en una toalla de papel húmeda (se mantiene fresco unos 4 días).

Nutrición - La vitamina K en los espárragos fomenta la salud ósea y la coagulación de la sangre.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR ESPÁRRAGO

- Para saltear los espárragos, agregue una pequeña cantidad (aproximadamente 1/4 c.) de caldo a la sartén. Una vez que burbujee, agregue los espárragos, el ajo y los champiñones (u otro vegetal). Cubra con tapa y cocine durante unos 5 minutos.
- Ase espárragos, tomates Cherry y nueces mezclándolos con aceite de oliva y orégano. Luego coloque en el horno durante unos 15 minutos a 400 grados.
- Agregue espárragos salteados a la pasta de trigo integral cocida con su elección de especias y salsa.



Aguacate

Selección - Escoja los aguacates con la piel firme que cedan a la presión suave. No debe haber puntos blandos.

Almacenamiento - Guarde los aguacates maduros en el mostrador (se mantienen frescos durante 2 días).

Nutrición - La fibra en los aguacates puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR AGUACATE

- Para hacer guacamole, corte los aguacates por la mitad de punta a punta y retire la semilla. Use una cuchara para sacar el interior y tire las pieles. Machaque en un tazón y mezcle con los tomates cortados en cubitos, el ajo en polvo y el jugo de lima.
- Para hornear aguacates, coloque las mitades de aguacates en una fuente para hornear. Coloque el huevo en el agujero y hornee a 425 grados durante 10-15 minutos hasta que el huevo esté completamente cocido.
- Corte en cuadritos los aguacates y agréguelos a ensaladas, tacos o batidos.

Pimiento Morrón



Selección - Elija los pimientos de colores brillantes, firmes sin piel arrugada.

Almacenamiento - Guárdelos en el refrigerador (se mantiene fresco durante 5 días).

Nutrición - La vitamina C en los pimientos dulces ayuda a la curación de cortes y heridas.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR PIMIENTO MORRÓN

- Para agregar verduras al desayuno, corte en cuadritos los pimientos y agréguelos a los huevos revueltos. Intente con otros vegetales como espinacas, tomates Cherry y cebollas.
- Para hacer un salteado, corte los pimientos en tiras con cebolla. Añada otros vegetales a su gusto. Sazone con ajo y salsa de soja. Agregue pollo o camarones cocidos. Sirva sobre arroz.
- Para hacer fajitas, corte los pimientos y las cebollas en rodajas. Coloque en una bandeja para hornear junto con el pollo cortado en cubos. Sazone con una mezcla de especias de fajita o chile en polvo, ajo en polvo, comino y orégano. Luego coloque en el horno durante unos 10 minutos a 400 grados. Revuelva y cocine durante 5-10 minutos más. Sirva con wraps de cereales integrales.

Frijoles Negros



Selección - Elija granos enlatados etiquetados como "bajos en sodio" o "sin sal añadida". Los frijoles secos son bajos en sodio.

Almacenamiento - Guarde los frijoles negros secos en un envase cerrado (se mantiene fresco durante 18-24 meses).

Nutrición - La fibra en los frijoles negros puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR FRIJOLES NEGROS

- Para usar frijoles negros enlatados, escurra y enjuague los frijoles. Agregue los frijoles a sopas o ensaladas. Los frijoles negros se pueden usar para reemplazar la carne molida en las comidas.
- Para hacer una guarnición Tex-Mex, agregue aceite a una sartén y saltee las cebollas, los pimientos verdes y los tomates. Agregue los frijoles y el maíz. Sazone con chile en polvo y ajo en polvo. Cocine durante unos 10-15 minutos.
- Para hacer una ensalada de frijoles, agregue frijoles negros y garbanzos con cebolla, tomate, maíz y pimiento picado. Añada aceite de oliva, jugo de lima, sal y pimienta al gusto.

Remolacha

Selección - Elija remolachas frescas y firmes que estén lisas, sin cortes ni partes blandas.

Almacenamiento - Guarde en el refrigerador con las raíces conectadas. Retire las hojas antes de refrigerar. Las hojas se pueden lavar y comer (se mantienen frescas durante 1-2 semanas).

Nutrición - El folato, una vitamina B, en la remolacha promueve el crecimiento/desarrollo saludable, especialmente durante el embarazo.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR REMOLACHA

- Para hervir la remolacha, ponga en agua hirviendo durante 45-60 minutos, hasta que esté suave. Pele la piel con agua fría y corte la remolacha en rodajas. Añada a la ensalada o coma como guarnición.
- Para asar las remolachas, retire la suciedad y recorte la parte superior e inferior. Coloque la remolacha en papel de aluminio, agregue aceite de oliva y pimienta, y envuelva la remolacha. Ase a 375 grados durante aproximadamente 1 hora. Cuando se enfríe lo suficiente para manipularla, la piel se despegará de inmediato. Corte en cuadritos la remolacha y vuelva a colocarla en el horno si aún no está blanda.
- Para hacer una ensalada, agregue las remolachas crudas ralladas y las zanahorias en un tazón con aceite, vinagre, mostaza, sal y pimienta al gusto. Agregue hierbas frescas como perejil, eneldo y romero para darle más sabor.

Brócoli



Selección - Elija cabezas que estén firmes y de color azul verdoso.

Almacenamiento - Almacene en el refrigerador con el tallo hacia abajo para que no dañe la cabeza (se mantiene fresco durante aproximadamente 3-5 días).

Nutrición - El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en el brócoli ayuda a la salud del corazón.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR BRÓCOLI

- Para asar el brócoli, corte las cabezas del tallo. Corte las cabezas por la mitad si son grandes. Agregue el aceite de oliva y el ajo o el ajo en polvo, luego hornee a 425 grados durante 25-30 minutos.
- Cubra las papas al horno con brócoli asado y una pizca de queso.
- Para hacer ensalada de brócoli, tome el brócoli cortado y agregue cebolla, semillas de girasol y frutas secas. El yogur griego simple se puede usar para reemplazar una parte o la totalidad de la mayonesa en el aderezo.

Coles de Bruselas



Selección - Elija cabezas de coles firmes y de color verde brillante, con o sin tallo.

Almacenamiento - Conservar en el refrigerador. Retire las hojas marchitas antes de guardarlas (se mantendrán frescas hasta 1 semana).

Nutrición - La fibra en las coles de Bruselas puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LAS COLES DE BRUSELAS

- Para cocer al vapor las coles de Bruselas, recorte los extremos y córtalas por la mitad. Coloque en una sartén con aproximadamente 1/2 taza de agua. Agregue una mezcla de especias baja en sodio y cocine a fuego alto durante unos 5 minutos, o hasta que estén suaves.
- Para hacer una ensalada, corte las coles de Bruselas en rodajas finas y mezcle con frutas secas, cebolla morada y almendras. Combine con aceite de oliva y jugo de limón o con aceite de oliva y vinagre balsámico.
- Para asar las coles de Bruselas, recorte los extremos y córtelas por la mitad. Agregue el aceite de oliva y hornee a 425 grados durante 20-25 minutos. Agregue un poco de queso parmesano para obtener más sabor.

Calabaza Butternut

Selección - Elija una calabaza que se sienta pesada y que no tenga puntos blandos ni cortes.

Almacenamiento - Almacene sin lavar en un lugar fresco y oscuro. Asegúrese de lavar antes de cocinar (se mantiene fresca hasta por 1 mes).

Nutrición - La vitamina A de la calabaza promueve la salud de los ojos y la piel.



3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CALABAZA BUTTERNUT

- Para hornear calabaza butternut, corte por la mitad de extremo a extremo; retire las semillas y el tallo. Rocíe el interior de la calabaza con aceite de oliva y coloque el lado del corte hacia arriba en una fuente para hornear. Hornee a 375 grados durante 45-50 minutos o hasta que esté suave. Saque el interior y retire la piel.
- Para hacer una sopa, combine la calabaza cocida con caldo de pollo o caldo de verduras; sazone con canela, jengibre, sal y pimienta al gusto. También se pueden licuar batatas y zanahorias con calabaza.
- Para asar calabaza, pele la piel externa dura y córtela por la mitad de extremo a extremo. Retire las semillas. Corte en trozos pequeños y coloque en una bandeja para hornear. Rocíe con aceite de oliva y especias. Hornee a 375 grados durante 35-45 minutos o hasta que esté suave.

Repollo



Selección - Elija cabezas crujientes y cerradas que se sientan pesadas. El repollo puede ser verde o morado.

Almacenamiento - Guarde las cabezas enteras de repollo en el refrigerador (se mantiene fresco hasta por 2 semanas).

Nutrición - La vitamina C en el repollo ayuda a la curación de cortes y heridas.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR REPOLLO

- Para hacer una ensalada de repollo, corte la cabeza de repollo por la mitad y luego por la mitad de nuevo. Retire el centro interno duro y corte finamente o ralle. Agregue zanahorias ralladas, vinagre (el vinagre de sidra de manzana funciona bien), jugo de limón y pimienta. Para hacer un aderezo cremoso para su ensalada de repollo, agregue un poco de yogur griego normal.
- Para saltear el repollo, agregue aproximadamente 1/2 taza de caldo a una sartén. Una vez que burbujee, agregue el repollo en rodajas finas, el ajo y las especias. Cocine hasta que esté suave.
- Para asar repollo, corte la cabeza de repollo por la mitad y luego por la mitad de nuevo. Retire el centro interno duro y corte en rodajas. Coloque en una bandeja para hornear, rocíe con aceite de oliva y espolvoree con especias, como el mix de especias italianas. Ase a 400 grados durante por aproximadamente 40-45 minutos hasta que esté suave.

Zanahoria

Selección - Elija zanahorias firmes y crujientes que sean lisas y de color intenso. Las zanahorias pueden ser naranjas, rojas, moradas, blancas o amarillas.

Almacenamiento - Guarde las zanahorias en el refrigerador. Si las hojas verdes todavía están unidas, córtelas antes de refrigerarlas (se mantienen frescas hasta 2 semanas).

Nutrición - La vitamina A de la zanahoria promueve la salud de los ojos y la piel.



3 FORMAS SENCILLAS DE USAR ZANAHORIA

- Para cocer al vapor las zanahorias, córtelas en trozos pequeños del tamaño de un bocado. Cocine en una pequeña cantidad (aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza) de agua hirviendo o caldo hasta que estén suaves, aproximadamente 10-15 minutos.
- Para asar zanahorias, agregue aceite de oliva, miel y pimienta negra y hornee a 400 grados durante 30-35 minutos. Espolvoree perejil o especias.
- Para hacer una sopa, combine las zanahorias cocidas con $\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo o verduras, cebollas cocidas, ajo, pimienta y $\frac{1}{4}$ taza de yogur natural. Añada un poco de perejil o albahaca.

Coliflor



Selección - Elija cabezas compactas de color blanco crema, sin manchas marrones, con hojas de color verde brillante.

Almacenamiento - Almacene en el refrigerador con el tallo hacia abajo para que no dañe la cabeza (se mantiene fresco hasta días).

Nutrición - La vitamina C en la coliflor ayuda a la curación de cortes y heridas.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR COLIFLOR

- Para asar la coliflor, agregue el aceite de oliva y añada hierbas y especias. Coloque en una bandeja para hornear y hornee a 400 grados durante 25-30 minutos.
- Para hacer bocadillos de coliflor picante, mezcle salsa picante, 1 cucharada de mantequilla derretida, 1 cucharada de aceite de oliva, jugo de limón y ajo en polvo. Corte la coliflor en trozos pequeños y agregue salsa. Hornee a 425 grados durante aproximadamente 25-30 minutos.
- Para hacer puré de coliflor, use coliflor cocida (al vapor o asada) y luego agregue leche baja en grasa y pequeñas cantidades de mantequilla y ajo. Licúe o machaque hasta que quede suave.

Tomate Cherry



Selección - Elija tomates firmes con pieles brillantes y relucientes.

Almacenamiento - Almacene en el mostrador lejos del sol directo. Refrigere si no puede usarlos antes de que se echen a perder (se mantienen frescos hasta por 1 semana después de madurar).

Nutrición - La vitamina A en los tomates promueve la salud de los ojos y la piel.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR TOMATES CHERRY

- Para asar, corte los tomates Cherry por la mitad y mézclelos con habichuelas verdes o espárragos en aceite y orégano. Colóquelo en una sartén en el horno durante unos 15 minutos a 400 grados. Espolvorear queso parmesano o mozzarella.
- Para hacer una ensalada, corte los tomates Cherry por la mitad y corte pepinos. Coloque en un bol y mezcle con aderezo italiano ligero. También se pueden agregar cebollas en rodajas finas. Refrigere y sirva frío.
- Para hacer un plato de pasta caliente, comience cocinando la pasta. Mientras se cocina la pasta, corte los tomates Cherry por la mitad. Agregue aceite, espinacas, ajo y los tomates Cherry a otra sartén y cocine hasta que las espinacas se encojan. Escorra la pasta. Agregue vegetales y mix de especias italianas a la pasta.

Garbanzos



Selección - Elija granos enlatados etiquetados como “bajos en sodio” o “sin sal añadida”. Los frijoles secos son bajos en sodio.

Almacenamiento - Guarde los garbanzos secos en un envase cerrado (se mantiene frescos durante 18-24 meses).

Nutrición - La fibra en los garbanzos puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR GARBANZOS

- Para usar garbanzos enlatados, escurra y enjuague los frijoles. Agregue los granos a sopas o ensaladas. Los garbanzos se pueden usar para reemplazar pollo o pescado.
- Para hacer hummus, agregue los granos a la licuadora con aceite de oliva, ajo, chile en polvo y sal. Licúe hasta homogenizar. Usar como dip para verduras frescas o para untar sobre el pan.
- Para hacer garbanzos asados, agregue 2 tazas de granos escurridos a un tazón con aceite de oliva. Espolvoree el mix de especias italianas y revuelva. Extienda los granos en una bandeja para hornear y hornee a 400 grados durante aproximadamente 20 minutos. Revuelva los granos y hornee durante unos 20 minutos más.

Col Berza

Selección - Elija hojas que sean de color verde oscuro y que no tengan amarillo.

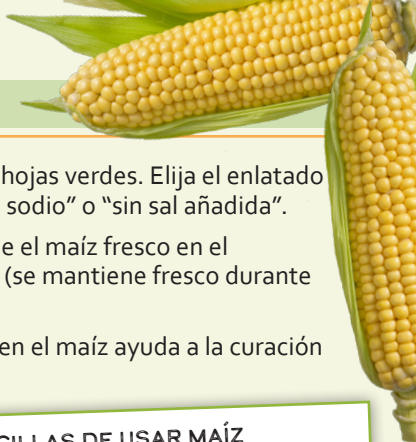
Almacenamiento - Guárdela en el refrigerador (se mantiene fresca durante 5 días).

Nutrición - La vitamina K de la col berza favorece la salud de los huesos y previene la coagulación de la sangre.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR COL BERZA

- Para saltear las berzas, retire los tallos duros y verdes, apile las hojas y córtelas en tiras. En una sartén grande, caliente aceite de oliva a fuego medio. Agregue las hojas cortadas y revuelva hasta que se marchiten (1-2 minutos). Agregue ajo picado y cebolla en polvo. Cocine 5-7 minutos más.
- Para blanquear la berza, agregue las hojas enteras en una olla con agua hirviendo durante aproximadamente 3 minutos. Escorra y enjuague con agua fría. Rellene las hojas de col con una mezcla (como carne molida, frijoles y arroz) y enróllelas como lo haría con repollo. Hornee a 350 grados durante 30-40 minutos.
- Para hacer una sopa con berzas, frijoles, cebolla y jamón, retire el tallo de las berzas y corte la cebolla y el jamón. Cocine a fuego lento los ingredientes en caldo de pollo o verduras hasta que las verduras estén blandas. Sazonar con tomillo, sal y pimienta al gusto.

Maíz



Selección - Elija maíz con hojas verdes. Elija el enlatado etiquetado como "bajo en sodio" o "sin sal añadida".

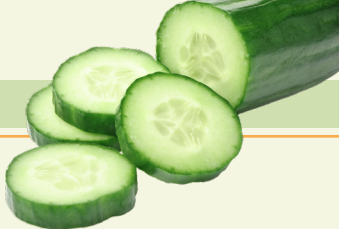
Almacenamiento - Guarde el maíz fresco en el refrigerador con sus hojas (se mantiene fresco durante 2 días).

Nutrición - La vitamina C en el maíz ayuda a la curación de cortes y heridas.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR MAÍZ

- Para hacer una guarnición Tex-Mex, agregue aceite a una sartén y saltee las cebollas, los pimientos verdes y los tomates. Agregue frijoles y maíz. Sazone con chile en polvo y ajo en polvo. Cocine durante unos 10-15 minutos.
- Para hacer una salsa de maíz, mezcle maíz fresco con chiles frescos, pimiento morrón y cebolla. Agregue jugo de lima o vinagre de sidra de manzana, chile en polvo, comino y ajo en polvo. Agregue cilantro fresco, si puede.
- Para retirar el maíz de la mazorca, primero retire las hojas. Coloque el maíz en agua hirviendo durante unos 3-5 minutos. Con cuidado, ponga el maíz en agua helada. Una vez que se enfríe lo suficiente como para tocarlo, coloque el maíz recostado y corte un lado de la mazorca para quitar los granos. Agregue el maíz cocido a sopas, enchiladas o salsa.

Pepino



Selección - Elija pepinos que se sientan pesados y firmes.

Almacenamiento - Guarde los pepinos en el refrigerador (se mantienen frescos hasta por 1 semana).

Nutrición - La vitamina K del pepino favorece la salud de los huesos y la coagulación de la sangre.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR PEPINO

- Para hacer encurtidos rápidos, caliente vinagre, agua y sal en una sartén pequeña. Llevar a hervor. Retire del fuego. Coloque rodajas o palitos de pepino en frascos y agregue el ajo y el eneldo. Vierta el líquido sobre los pepinos y en los frascos. Coloque en el refrigerador durante al menos 24 horas.
- Para hacer una ensalada de pepinos, agregue pepinos, tomate y queso en un tazón grande. Agregue aceite y vinagre junto con albahaca. Use albahaca fresca, si es posible. Mezcle y agregue sal y pimienta al gusto.
- Para hacer una salsa de pepino (Tzatziki), pique los pepinos en trozos pequeños y combínelos con yogur griego, jugo de limón, ajo y eneldo. Úselo como salsa para verduras o como salsa de wraps.

Berenjena



Selección - Elija berenjenas que se sientan pesadas y que no tengan grietas ni marcas.

Almacenamiento - Conservar en el refrigerador. Asegúrese de no colocar ningún otro producto encima (se mantienen frescas durante 5-7 días).

Nutrición - La fibra en la berenjena puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR BERENJENA

- Para hacer pizzas de berenjena, corte la berenjena en rodajas y úsela como corteza. Agregue cualquier ingrediente. Cocine en el horno durante 15 minutos a 400 grados.
- Para hornear la berenjena, córtela en rodajas. Sumerja la berenjena en huevo y luego pan rallado sazonado (regular o panko). Hornee a 375 grados durante unos 30 minutos.
- Para saltear la berenjena, caliente aceite en una sartén, agregue la berenjena cortada en cubos y cocine unos 10 minutos. Agregue tomates cortados en cubos, champiñones en rodajas y ajo en polvo. Cocine durante 5-8 minutos más. Sal y pimienta al gusto.

Bulbos de Hinojo

Selección - Elija bulbos firmes con hojas verdes brillantes y piel blanca sin manchas marrones.

Almacenamiento - Recorte las hojas, 2 pulgadas por encima del bulbo (si no está hecho) y guárdelas en el refrigerador (se mantiene fresco hasta 5 días).

Nutrición - El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en el hinojo ayuda a la salud del corazón.



3 FORMAS SENCILLAS DE USAR BULBOS DE HINOJO

- Para asar hinojo, corte los tallos y use solo el bulbo. Corte el bulbo por la mitad de un extremo a otro y retire el centro interno duro. Corte en rebanadas, mezcle con aceite de oliva y pimienta, y coloque en una bandeja para hornear forrada/engrasada. Ase durante 20 minutos a 450 grados.
- Para hacer una guarnición, combine el hinojo asado con habichuelas verdes cocidas y almendras fileteadas. Mezcle con aceite de oliva, jugo de limón, pimienta y queso parmesano.
- Los tallos de hinojo pueden reemplazar al apio en sopas/guisos. También se pueden agregar a las carnes asadas.

Pescado



Selección - Elija piezas de tamaño similar para un tiempo de cocción uniforme. Los tipos comunes de pescado incluyen el salmón o el pescado blanco, como la tilapia, el eglefino, la platija y el bacalao, pero hay muchos más tipos. Trate de comer 8 onzas de una variedad de mariscos a la semana.

Almacenamiento - Mantenga el pescado en el congelador. Para descongelar, colóquelo en el refrigerador durante la noche.

Nutrición - El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, se encuentra en la mayoría de los tipos de pescado y favorece la salud del corazón.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR PESCADO

- Para hornear salmón, colóquelo en una fuente para hornear, agregue aceite de oliva y sazone con ajo en polvo y pimienta. Hornear a 425 grados durante unos 15 minutos. Si se trata de un trozo grueso de salmón, puede llevar más tiempo (cocine los mariscos a 145 grados).
- Para cocinar la tilapia en una sartén, descongele el pescado si está congelado. Seque el pescado con toallas de cocina y espolvoree con sal y pimienta. Añada aceite a la sartén. Coloque el pescado en la sartén caliente y cocine durante aproximadamente 3 minutos de cada lado. El pescado debería despegarse fácilmente.
- Para hacer tacos, hornee la tilapia (u otro pescado blanco) a 425 grados durante aproximadamente 15 minutos. Sazone con especias para tacos o pimentón y chile en polvo. Desmenuce el pescado y sirva en tortilla tostada de taco. Añada salsa, repollo y queso.

Habichuelas Verdes



Selección - Elija habichuelas que sean de colores brillantes y se rompan fácilmente cuando se doblen.

Almacenamiento - Guarde en el refrigerador (se mantienen frescas hasta por 1 semana).

Nutrición - La fibra en las habichuelas verdes puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR HABICHUELAS VERDES

- Para preparar las habichuelas verdes, lave y luego corte los extremos del tallo. Añada a las sopas, cómalas crudas o córtelas para añadir a una ensalada.
- Para asar habichuelas verdes, agregue el aceite de oliva y las especias italianas. Cocine en un horno a 425 grados durante 10 minutos. Agregue tomates Cherry cortados por la mitad; cocine durante 4-6 minutos más.
- Para hacer una ensalada de granos, agregue las habichuelas verdes al agua hirviendo durante 2 minutos, retírelas y póngalas en agua helada (esto también se llama escaldado). Escurra y corte las habichuelas verdes cuando estén frescas y añádalas a un tazón con frijoles, garbanzos, cebolla morada cortada en cubitos, aceite de oliva y vinagre de sidra de manzana. Agregue las hierbas y especias.

Chiles Picantes



Selección - Elija chiles picantes suaves y firmes.

Almacenamiento - Guarde en el refrigerador (se mantienen frescos de 5 a 10 días, varía según el tipo).

Nutrición - La vitamina C en los chiles picantes ayuda a la curación de cortes y heridas.

Nota Importante - Cuando use chiles picantes, use guantes si puede y lávese las manos después de cortarlos.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CHILES PICANTES

- Para saltear los chiles, agregue una pequeña cantidad de aceite o mantequilla a una sartén. Una vez caliente, agregue los chiles picados, cebolla y tomate. Cocine durante unos 5-7 minutos. Servir con huevos o encima de hamburguesas.
- Para hacer un Pico de Gallo picante (salsa fresca y gruesa), corte en cuadritos un jalapeño u otro chile picante y mézclelo con los tomates cortados en cubitos y la cebolla. Sazone con jugo de limón, cilantro, sal y pimienta.
- Para hacer una salsa dulce y picante, agregue el jalapeño cortado en cubitos para cortar la piña, pimienta morrón, tomate y cebolla. Sazone con jugo de limón, sal, pimienta y comino.

Calabaza Hubbard

Selección - Elija calabaza con un color intenso y una piel suave y seca, libre de grietas y manchas. La calabaza puede ser de color naranja o azul verdoso.

Almacenamiento - Almacene sin lavar en un lugar fresco y seco. Asegúrese de lavar antes de cocinar (se mantiene fresca hasta por 3 meses).

Nutrición - El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en la calabaza hubbard ayuda a la salud del corazón.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CALABAZA HUBBARD

- Para hornear calabaza hubbard, corte la calabaza lavada por la mitad de extremo a extremo; retire las semillas y el tallo. Frote el interior de la calabaza con aceite de oliva y colóquela boca abajo sobre una bandeja para hornear con una fina capa de agua. Cocine a 375 grados durante 45-60 minutos o hasta que esté suave.
- Para hacer puré de calabaza, saque la calabaza horneada y colóquela en un tazón. Machaque con un tenedor hasta que quede suave. Agregue 1/2 taza de leche y ajo en polvo.
- Para hacer una sopa, licúe la calabaza hubbard cocida y fría con 2 tazas de caldo de pollo o agua y cebolla en polvo. Vierta en una sartén y cocine durante 10-15 minutos. Sirva la sopa con una pequeña cucharada de crema agria.

Col Rizada

Selección - Elija hojas oscuras sin manchas marrones o amarillas.

Almacenamiento - Guárdela en el refrigerador, cerca de la parte inferior (se mantiene fresca durante 3-5 días).

Nutrición - El calcio en la col rizada favorece la salud de los huesos y los dientes.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR COL RIZADA

- Para saltar la col rizada, retire los tallos duros de la col rizada y trocee. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva y agregue la col rizada picada. Agregue el ajo y las hojuelas de chile rojo trituradas. Cocine unos 10-15 minutos en total. Sirva como guarnición o combínelo con frijoles y arroz para una comida completa.
- Para hacer chips de col rizada, retire las hojas de col rizada del tallo y colóquelas en un tazón. Mezcle las hojas con aceite de oliva. Coloque en una bandeja para hornear y espolvoree con ajo y cebolla en polvo. Hornee durante 5-10 minutos a 325 grados, revuelva y hornee 10-15 minutos más. Vigile de cerca, ya que las hojas pueden quemarse fácilmente.
- La col rizada se puede añadir a sopas, huevos o pasta. Agregue la col rizada cruda picada (sin los tallos) durante los últimos 10-15 minutos de cocción.

Frijol Riñón



Selección - Elija granos enlatados etiquetados como “bajos en sodio” o “sin sal añadida”. Los frijoles secos son bajos en sodio.

Almacenamiento - Guarde los frijoles secos en un envase cerrado (se mantiene frescos durante 18-24 meses).

Nutrición - La fibra en los frijoles riñón puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR FRIJOLES RIÑÓN

- Para usar frijoles riñón enlatados, escurra y enjuague los frijoles. Agregue los frijoles a sopas o chili. Los frijoles riñón se pueden usar para reemplazar la carne molida en las comidas.
- Para hacer una guarnición, agregue aceite a una sartén y saltee apio, cebolla y chile verde. Agregue los frijoles y tomates enlatados en cubos. Sazone con especias italianas y paprika. Para que sea picante, agregue chile en polvo o salsa picante. Cocine durante unos 25-30 minutos. Servir con arroz integral.
- Para hacer un dip de frijoles, agregue aceite a una sartén y cocine cebolla y ajo. Agregue los frijoles y pasta de tomate. Sazone con comino y pimienta negra. Aplaste los frijoles con un tenedor o un pisapapas cuando estén blandos. Sirva con verduras o galletas integrales.

Puerro

Selección - Elija puerros firmes, blancos y verdes claros con tallos crujientes. Evite los puerros con la parte superior amarilla.

Almacenamiento - Conserve en el refrigerador, sin lavar. Asegúrese de lavar antes de cocinar (se mantiene fresco hasta por 2 semanas).

Nutrición - La vitamina A en el puerro promueve la salud de los ojos y la piel.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR PUERRO

- Para hacer una sopa, pique puerro, papas y zanahorias. Para los puerros, retire las hojas duras de color verde oscuro; use las partes blancas y verdes claras. Cocine a fuego lento en caldo de pollo o de verduras hasta que los vegetales estén blandos. Sazone con perejil o tomillo, sal y pimienta al gusto.
- Para asar los puerros, retire las hojas exteriores y corte por la mitad de punta a punta. Rocíe con aceite de oliva y jugo de limón. Espolvoree pimienta y tomillo. Ase a 450 grados durante 20-25 minutos.
- Para saltear los puerros, retire las hojas oscuras y pique. Añada al agua hirviendo durante 4 minutos y luego escurra. En una sartén, caliente el aceite de oliva y cocine el ajo unos 30 segundos. Agregue los puerros y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 5-8 minutos. Sazone con sal y pimienta al gusto. Los puerros salteados combinan bien con papas asadas.

Lentejas

Selección - Las lentejas vienen en forma seca y no es necesario remojarlas antes de cocinarlas. Los tipos de lentejas incluyen marrón, verde, rojo/amarillo, negro y Puy.

Almacenamiento - Guarde las lentejas secas en un envase cerrado (se mantienen frescas durante 12-18 meses).

Nutrición - La fibra en las lentejas puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LENTEJAS

- Para cocinar las lentejas, enjuague 1 taza de lentejas y agréguela en una olla con 3 tazas de agua. Sazone con sal y pimienta. Llevar a hervor. Reduzca el fuego a bajo. Tape la olla y cocine hasta que esté suave, unos 20 minutos.
- Para hacer una guarnición, caliente el aceite en una sartén y agregue cebolla, zanahoria y apio cortados en cubitos; cocine hasta que estén suaves. Agregue aproximadamente 1 taza de lentejas cocidas y cocine hasta que estén calientes, aproximadamente 2-3 minutos. Sazone con sal y pimienta.
- Para hacer una ensalada de lentejas, agregue lentejas cocidas y frías a un tazón con tomates cortados en cubitos, cebolla morada, queso feta, pepino y perejil. Mezcle con vinagre, aceite de oliva, jugo de limón y miel, sal y pimienta al gusto.

Lechuga

Selección - Elija hojas crujientes y de aspecto fresco sin bordes marrones marchitos.

Almacenamiento - Conservar lechuga seca y enjuagada en el refrigerador (se mantiene fresca hasta 1 semana).

Nutrición - La vitamina A en la lechuga promueve la salud de los ojos y la piel.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LECHUGA

- Para usar lechuga como base baja en calorías, use lechuga en lugar de wraps o pan. Use lechuga para hacer una ensalada de tacos. Sirva hamburguesas o pasteles de pescado sobre lechuga. Envuelva los sándwiches en hojas de lechuga.
- Para disfrutar de una ensalada de guarnición con la cena, mantenga los vegetales cortados en el refrigerador. Mezcle justo antes de servir.
- Agregue lechuga a los sándwiches y wraps.

Champiñón



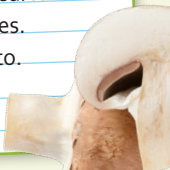
Selección - Elija champiñones firmes y secos sin manchas ni cortes.

Almacenamiento - Guárdelos en el refrigerador en un recipiente o en una bolsa de papel (se mantienen frescos hasta una semana).

Nutrición - El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en el champiñón ayuda a la salud del corazón.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CHAMPIÑONES

- Para saltear, corte en rodajas los champiñones y cebolla. Agregue las cebollas y los champiñones en rodajas a una sartén con aceite y cocine a fuego medio durante aproximadamente 7-9 minutos.
- Para hacer un salteado de champiñones y repollo, corte los champiñones y el repollo. Caliente aceite en una sartén y agregue ajo y hojuelas de chile rojo. Cocine durante unos 30 segundos. Agregue los champiñones y la lechuga a la sartén. Cocine durante unos 4 minutos, hasta que estén suaves. Agregue salsa de soja baja en sodio y pimienta al gusto.
- Agregue champiñones salteados a la pasta o acompañe carnes asadas.



Repollo Chino

Selección - Elija cabezas de repollo que se sientan pesadas y tengan tallos blancos brillantes con hojas crujientes que no tengan manchas marrones ni se marchiten.

Almacenamiento - Guarde en el refrigerador (se mantiene fresco durante 1-2 semanas).

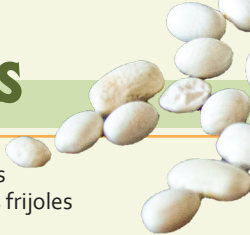
Nutrición - La vitamina K del repollo chino favorece la salud de los huesos y previene la coagulación de la sangre.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR REPOLLO CHINO

- Para hacer una ensalada, corte en rodajas finas o ralle el repollo y zanahorias. Agregue vinagre y aceite de oliva y sirva frío.
- Para saltear, caliente el aceite en una sartén y agregue cebollas cortadas en cubitos y ajo. Cocine durante unos 2 minutos. Agregue el repollo en rodajas, zanahorias y champiñones. Cocine durante otros 3-5 minutos. Agregue salsa de soja baja en sodio al gusto, mezcle bien y sirva.
- Agregue el repollo chino rallado a la sopa o mézclelo crudo con vegetales de ensalada.



Frijoles Blancos



Selección - Elija granos enlatados etiquetados como "bajos en sodio" o "sin sal añadida". Los frijoles secos son bajos en sodio.

Almacenamiento - Guarde los frijoles blancos secos en un envase cerrado (se mantiene frescos durante 18-24 meses).

Nutrición - La fibra en los frijoles blancos puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR FRIJOLES BLANCOS

- Para usar frijoles blancos enlatados, escurra y enjuague los frijoles. Agregue los frijoles a sopas o ensaladas. Agregue los frijoles a una sopa junto con pollo o jamón y verduras como zanahorias, guisantes y espinacas.
- Para hacer frijoles horneados, agregue frijoles blancos, una lata de salsa de tomate, agua y vinagre de sidra de manzana a una olla. Sazone con ajo, cebolla y chile en polvo. Espolvoree azúcar morena. Deje cocinar hasta que los frijoles estén tiernos y la salsa esté espesa.
- Para hacer una ensalada de frijoles, agregue frijoles blancos y negros con cebolla y pimienta picada. Agregue aderezo griego o italiano ligero.

Avena



Selección - Elija avena que se ajuste al tiempo de cocción que usted necesite. Los tipos de avena incluyen de cocción rápida, old fashioned y cortada. Busque avena simple para limitar los azúcares añadidos.

Almacenamiento - Guarde la avena en un recipiente cerrado (se mantiene fresca durante 18-24 meses).

Nutrición - La fibra en la avena puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LA AVENA

- Para hacer avena cortada, agregue 3 tazas de agua con 1 taza de leche baja en grasa en una olla y cocine a fuego medio-alto. Agregue 1 taza de avena cortada y pase el fuego a medio bajo. Cocine durante unos 20 minutos. Revuelva la avena y cocine durante 5 minutos más; revuelva de nuevo y cocine hasta que el líquido se haya ido.
- Para hacer avena nocturna (fría), agregue 1/2 taza de avena instantánea en un frasco con 1/2 taza de leche, 1/4 taza de yogur griego y 1/2 taza de fruta. Cierre el frasco y agite para mezclar. Conserve en nevera hasta el día siguiente.
- Para hacer barras de merienda, mezcle avena old fashioned en un tazón con mantequilla de cacahuete, mini chispas de chocolate (solo unas pocas) y un poco de miel. También se pueden añadir frutos secos o frutas secas.

Frijoles Pinto



Selección - Elija granos enlatados etiquetados como "bajos en sodio" o "sin sal añadida" Los frijoles secos son bajos en sodio.

Almacenamiento - Guarde los frijoles pinto secos en un envase cerrado (se mantiene frescos durante 18-24 meses).

Nutrición - La fibra en los frijoles pinto puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR FRIJOLES PINTOS

- Para usar frijoles pinto enlatados, escurra y enjuague los frijoles. Agregue frijoles a la sopa o al chili. Los frijoles pintos se pueden usar para reemplazar la carne molida en las comidas.
- Para hacer frijoles pintos para una guarnición, agregue aceite de oliva a una sartén y saltee cebolla y ajo hasta que se ablanden. Agregue los frijoles, caldo y una hoja de laurel, y cocine a fuego medio-alto. Una vez que hierva, reduzca el fuego a bajo y cocine durante 20-25 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
- Para hacer frijoles refritos, licúe frijoles pinto cocidos y cebolla cocida con ajo en polvo y comino en polvo. Agregue aproximadamente 1/4 taza de agua para obtener la textura deseada. Una vez licuado, exprima jugo de limón fresco y mezcle. Añada sal y pimienta al gusto.

Papa



Selección - Elija papas limpias y firmes que no tengan puntos blandos, áreas verdes o grietas.

Almacenamiento - Almacene en un lugar fresco y oscuro (se mantienen frescas durante aproximadamente 3-5 semanas).

Nutrición - El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en las papas ayuda a la salud del corazón.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LA PAPA

- Para hornear, lave la papa y luego seque. Haga unos agujeros en la papa con un tenedor y hornee durante aproximadamente 1 hora, o hasta que esté suave, a 350 grados.
- Para asar las papas, córtelas en cubos y mézclelas en un tazón con aceite de oliva, hierbas y ajo. Hornear a 425 grados durante 35-40 minutos o hasta que se ablanden.
- Para hacer una ensalada, hierva las papas cortadas en cubos hasta que ablanden, escurra y deje enfriar. Mezcle vinagre, mostaza Dijon, perejil y eneldo en un tazón para hacer un aderezo. Combine cebolla y apio en rodajas finas con las papas frías y mezcle con el aderezo.

Calabaza



Selección - Elija calabazas que sean firmes y se sientan pesadas para su tamaño, sin grietas ni puntos blandos.

Almacenamiento - Almacene en un lugar fresco y oscuro (se mantiene fresca hasta por 2 meses).

Nutrición - La fibra en la calabaza puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CALABAZA

- Para hornear, corte la calabaza por la mitad; retire las semillas, las hebras y el tallo. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree canela. Hornee con el lado del corte hacia arriba en una bandeja para hornear a 350 grados durante 45-50 minutos.
- Para hacer una sopa, licúe la calabaza cocida con caldo de pollo; agregue ajo, sal y canela al gusto. Cocine a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Para rostizar las semillas de calabaza, comience lavándolas y dejándolas secar durante un día. Agregue aceite de oliva y especias. Pruebe con canela para una versión dulce o cebolla/ajo en polvo para salado. Hornee en una bandeja para hornear a 325 grados durante 20-30 minutos.

Achicoria Roja



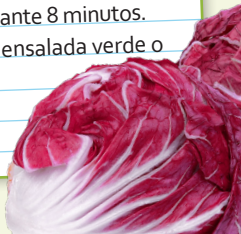
Selección - Elija achicorias con hojas brillantes, sin cortes.

Almacenamiento - Conserve en el refrigerador, sin lavar. Asegúrese de lavar antes de consumir (se mantiene fresco durante 2-3 días).

Nutrición - La vitamina K de la achicoria roja favorece la salud de los huesos y previene la coagulación de la sangre.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR ACHICORIA ROJA

- Retire las hojas externas que pudieran estar marchitas. Después del lavado, use las hojas en lugar de pan para acompañar la ensalada de pollo o atún.
- Para hornear, corte la achicoria en trozos y mezcle con aceite de oliva, vinagre balsámico y especias. Hornee a 450 grados durante 10-12 minutos; voltee y continúe cocinando durante 8 minutos.
- Agregue achicoria recién lavada a cualquier ensalada verde o encima de pizza y tacos.



Rábano

Selección - Elija rábanos firmes y crujientes que sean lisos y de color brillante.

Almacenamiento - Guarde los rábanos en el refrigerador. Si las hojas de la parte superior aún están en el rábano, córtelas antes de guardarlo (se mantiene fresco durante aproximadamente 1 semana).

Nutrición - La vitamina C en el rábano ayuda a la curación de cortes y heridas.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR RÁBANOS

- Para hacer una ensalada de rábanos, corte rábanos y pepinos en rodajas finas. Para el aderezo, mezcle yogur griego o mayonesa ligera con vinagre, miel, ajo en polvo y eneldo o cebollino. Agregue a los vegetales y revuelva.
- Para asar los rábanos, córtelos en cuartos (cortados en 4 piezas), rocíelos con aceite y colóquelos en una bandeja para hornear. Sazone con ajo o ajo en polvo, pimienta y queso parmesano. Use hierbas frescas como perejil o romero para darle sabor. Ase a 350 grados durante 35-45 minutos.
- Agregue rábanos a las ensaladas, ensalada de col, tacos de cerdo o wraps para obtener sabor y crujiente extra.

Ruibarbo

Selección - Elija tallos crujiente y planos que no tengan dobleces ni estén flojos.

Almacenamiento - Conservar en el refrigerador. Tire las hojas ya que son venenosas (se mantiene fresco durante 3-5 días).

Nutrición - El calcio en el ruibarbo favorece la salud de los huesos y los dientes.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR RUIBARBO

- Para asar ruibarbo, tire las hojas y corte los tallos en trozos. Colóquelos en una bandeja para hornear. Rocíe con miel y hornee a 350 grados durante 40-45 minutos.
- Para saltear, corte el ruibarbo en trozos de 1 pulgada y viértalo en una olla con 1/4 de taza de jugo de naranja, vinagre, miel y jengibre. Cocine a fuego medio, hasta que ablande. Servir sobre pollo, cerdo o pavo.
- Para hacer una salsa, coloque el ruibarbo recién picado en una olla con un poco de agua (aproximadamente 2 cucharadas) y espolvoree con canela. Agregue 1/4 taza de miel y cocine a fuego medio-bajo hasta que el ruibarbo se haya desmoronado. Agregue la salsa a la avena o al yogur para agregar dulzura.

Colinabo

Selección - Elija colinabos firmes que no tengan manchas ni grietas. Tenga en cuenta que los colinabos son como las papas y, a menudo, se pueden usar para reemplazar a las papas.

Almacenamiento - Guarde en el refrigerador (se mantienen frescos durante 3 semanas).

Nutrición - El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en colinabos ayuda a la salud del corazón.



3 FORMAS SENCILLAS DE USAR COLINABO

- Para hacer colinabo estilo papas fritas, lave, pele y corte en palitos largos y agregue aceite de oliva, ajo y polvo de cayena. Coloque en una bandeja para hornear y hornee a 425 grados durante 30 minutos.
- Para asar el colinabo, corte en dados pequeños y agregue aceite de oliva. Colóquelo en una bandeja y cocine en el horno a 425 grados durante aproximadamente 35-45 minutos.
- Para hacer una ensalada, rebane finamente o ralle el colinabo y zanahorias. Agregue vinagre y aceite de oliva y sirva frío.

Guisantes Dulces



Selección - Elija guisantes firmes que sean de color verde brillante y sin cortes o manchas.

Almacenamiento - Guárdelos en el refrigerador (se mantienen frescos durante 2 días).

Nutrición - El hierro en los guisantes dulces favorece la salud sanguínea y el funcionamiento de todas las células.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR GUISANTES DULCES

- Para comer los guisantes crudos, lávelos y luego retire el extremo para quitar el hilo. Cómalos como aperitivo o córtelos y agréguelos a las ensaladas para que sean más crujientes.
- Para saltear los guisantes, caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agregue los guisantes; mezcle hasta que estén recubiertos. Cocine durante unos 2 minutos. Agregue aproximadamente 1 cucharadita de jugo de limón y una pizca de pimienta. Cocine durante 3-5 minutos más.
- Para asar guisantes, mézclelos en un tazón con aceite, especias italianas y cebolla picada. Esparza en una bandeja para hornear y cocine a 400 grados durante unos 10 minutos.

Calabaza de Espagueti

Selección - Elija calabazas firmes, secas y sin puntos blandos o grietas y que todavía tengan el tallo.

Almacenamiento - Almacene sin lavar en un lugar fresco y seco. Asegúrese de lavar antes de cocinar (se mantiene fresca hasta por 2 meses).

Nutrición - La fibra en la calabaza de espagueti puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.



3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CALABAZA ESPAGUETI

- Para asar la calabaza espagueti, lave y corte de punta a punta. Retire las semillas y las hebras. Haga agujeros en la piel con un tenedor. Rocíe con aceite de oliva y coloque el lado del corte hacia abajo en la bandeja para hornear. Ase durante 30-45 minutos a 400 grados. Retire el interior con un tenedor; deseche las pieles. ¡Úsela como lo haría con la pasta!
- Para hacer tortitas, combine la calabaza espagueti cocida y fría, espinaca, 1 huevo y ajo en polvo en un tazón. Mezcle bien. Caliente aceite de oliva en una sartén, añada una cucharada grande a la sartén y aplane ligeramente. Cocine 3 minutos de cada lado hasta que se dore.
- Para hacer un bowl de calabaza espagueti, agregue frijoles negros, pollo cocido, salsa y maíz a una calabaza espagueti asada. Mezcle los ingredientes, agregue 1 cucharada de crema agria y espolvoree queso rallado.

Espinaca

Selección - Elija racimos verdes brillantes y crujientes con hojas sin manchas.

Almacenamiento - Conserve en el refrigerador, sin lavar. Envuelva sin apretar en toallas de papel húmedas y lave antes de comer o cocinar (se mantiene fresca durante 3-5 días).

Nutrición - El hierro en la espinaca favorece la salud sanguínea y el funcionamiento de todas las células.



3 FORMAS SENCILLAS DE USAR ESPINACAS

- Agregue hojas de espinaca crudas y lavadas a cualquier plato de sopa, ensalada, huevo o pizza para agregar fibra.
- Para saltear las espinacas, caliente aceite de oliva en una sartén, agregue cebolla picada y champiñones; cocine durante aproximadamente 3-5 minutos. Agregue las espinacas y cocine durante 1-2 minutos más. Añada un poco de ajo en polvo y jugo de limón, revuelva y sirva.
- Para hacer un dip de espinacas, agregue espinacas cocidas en queso crema suave, yogur griego, ajo y queso. Combínelo con vegetales frescos o galletas integrales para un refrigerio saludable.

Batata



Selección - Elija batatas firmes con piel lisa y sin grietas ni puntos blandos.

Almacenamiento - Almacene en un lugar fresco y oscuro (se mantienen frescas por 3-5 semanas).

Nutrición - El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en las batatas ayuda a la salud del corazón.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR BATATAS

- Para hornear, lave la batata y luego seque. Haga unos agujeros en la batata con un tenedor y hornee durante aproximadamente 1 hora, o hasta que esté suave, a 350 grados. Añada tomates cortados en cubitos y frijoles negros o pollo asado y espinacas cocidas.
- Para hacer puré de batata, aplaste las batatas cocidas con un tenedor y agregue 1/3 de taza de leche, un chorrito de miel y canela. Añada sal y pimienta al gusto.
- Para hacer panqueques, mezcle aproximadamente 1 taza de puré de batata con 2 huevos, 1/8 de cucharadita de sal y una pizca de canela. Agregue 1/4 taza de la mezcla a una sartén caliente y cocine de cada lado durante aproximadamente 3 minutos. Esta también puede ser una buena manera de usar las batatas sobrantes.

Acelga

Selección - Elija acelga con hojas verdes crujientes y tallos firmes.

Almacenamiento - Conserve en el refrigerador, sin lavar. Asegúrese de lavar justo antes de consumir (se mantiene fresca durante 2-3 días).

Nutrición - El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en la acelga ayuda a la salud del corazón.



3 FORMAS SENCILLAS DE USAR ACELGA

- Para hacer una ensalada, retire las hojas del tallo y lávelas. Una vez limpia, picar la acelga y añádala a una ensalada con otros vegetales.
- Para saltear la acelga, corte las hojas y los tallos en cubos. Cocine los tallos, cebolla y ajo antes de las hojas (aproximadamente 5 minutos), luego agregue las hojas y cocine durante 2-4 minutos más.
- Use la acelga como la espinaca; agréguela a sopas, huevos o pasta. Agregue la acelga picada en los últimos 10-15 minutos.

Tomate



Selección - Elija tomates firmes con pieles brillantes y relucientes.

Almacenamiento - Almacene en el mostrador lejos del sol directo. Refrigere si no puede usarlos antes de que se echen a perder (se mantienen frescos hasta por 1 semana después de madurar).

Nutrición - La vitamina A en los tomates promueve la salud de los ojos y la piel.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR TOMATE

- Para hornear tomate, corte el tomate en rodajas gruesas. Ponga encima queso rallado y vegetales como espinacas o pimientos. Hornee a 400 grados durante 8-10 minutos, hasta que el queso se derrita.
- Para hacer una ensalada, corte los tomates y los pepinos en rodajas finas. Coloque en un bol y mezcle con aderezo italiano ligero. También se pueden agregar cebollas en rodajas finas. Refrigere y sirva frío.
- Para usar tomates grandes, rellénelos con ensalada de atún o pollo. Corte una rebanada fina de la parte de abajo para que el tomate no se caiga. A continuación, saque el centro y rellénelo con la ensalada de su elección.

Nabo

Selección - Elija nabos que se sientan pesados y que no tengan puntos blandos. Los nabos pequeños a medianos son los más dulces.

Almacenamiento - Conservar en el refrigerador. Retire las hojas antes de refrigerar. Las hojas se pueden lavar y comer (se mantienen frescos por 1 semana).

Nutrición - La vitamina C en el nabo ayuda a la curación de cortes y heridas.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR NABO

- Para hornear nabos, lave y pele los nabos más grandes y píquelos. Los nabos pequeños no necesitan pelarse. Rocíe con aceite de oliva y colóquelos en una bandeja para hornear. Hornee a 400 grados durante 35-45 minutos. Se necesita menos tiempo de cocción para nabos más pequeños.
- Para hervir, agregue nabos picados y papas en agua hirviendo; cocine hasta que ablanden. Escorra los nabos y las papas, luego machaque con $\frac{1}{3}$ taza de leche. Sazone con ajo en polvo y sal y pimienta al gusto.
- Para hacer una sopa, combina nabos, papas y puerros (o cebollas) cocidos con caldo de pollo o de verduras. Sazone con ajo, tomillo, sal y pimienta al gusto.



Calabaza Amarilla



Selección - Elija calabaza amarilla firme con piel brillante, sin puntos blandos, cortes o golpes.

Almacenamiento - Conserve en el refrigerador, sin lavar. Asegúrese de lavar antes de consumir (se mantiene fresco durante 4-5 días).

Nutrición - Potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en la calabaza amarilla favorece la salud del corazón.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CALABAZA AMARILLA

- Para saltear la calabaza amarilla, caliente aceite en la sartén y agregue la calabaza y calabacín cortados en cubos. Cocine por 3 minutos. Agregue ajo y tomates Cherry (cortados por la mitad) y cocine 3 minutos más. Sazone con sal, pimienta, hojuelas de pimiento rojo y queso parmesano.
- Para hacer calabazas rellenas, corte la calabaza por la mitad, de punta a punta, y saque las semillas del interior. Rellene con carne molida o pavo cocido y salsa de tomate, agregue queso y cocine a 400 grados durante 20-25 minutos.
- Para hacer un quiche de verduras (tarta de huevo), cocine la calabaza amarilla, calabacín y pimientos morrones cortados en cubos en una sartén con aceite durante aproximadamente 6-7 minutos. Ponga los vegetales en un molde para tartas engrasado. Bata huevos, leche, sal y la pimienta en un tazón. Vierta la mezcla de huevo sobre los vegetales. Añada queso encima. Hornee a 350 grados

Calabacín



Selección - Elija calabacín firme con piel brillante, sin puntos blandos, cortes ni golpes.

Almacenamiento - Conserve en el refrigerador, sin lavar. Asegúrese de lavar antes de consumir (se mantiene fresco durante 4-5 días).

Nutrición - El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en el calabacín ayuda a la salud del corazón.

3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CALABACÍN

- Para saltear calabacín, caliente aceite de oliva en una sartén y agregue la cebolla picada. Cocine unos 8-10 minutos. Agregue calabacín en rodajas y especias; cocine a fuego medio hasta que el calabacín comience a dorarse.
- Para hacer calabacines rellenos, corte el calabacín por la mitad, de punta a punta, y saque las semillas del interior. Rellene con carne molida o pavo molido cocido y salsa de tomate, agregue queso y cocine a 400 grados durante 20-25 minutos.
- Agregue calabacín en rodajas a las sopas o pasta.