

# Frutas y Vegetales....

## ¡Son Buenos para Usted!

### Vegetales de Raíz

Los vegetales de raíz son la parte “subterránea” de una planta que nosotros comemos fresca, enlatada o congelada.

Los vegetales de raíz tienen un alto contenido de fibras, son bajos en calorías, están llenos de vitaminas A, C, y ácido fólico, además de muchos minerales.

Espera a lavar los vegetales de raíz hasta justo el momento de utilizarlos. Enjuague con agua fría y refriegue con un cepillo para vegetales para quitar la suciedad. ¡Recuerde donde crecieron!

### ¡Ofertas Nutritivas para las Temporadas de Otoño e Invierno!

Remolachas	Batatas
Zanahorias	Nabos
Ajos	Rabanitos
Jícama	Chirivías
Cebollas	Patatas



### Una Guía Subterránea Para Elegir Vegetales de Raíz

Las Batatas a veces son llamadas ñames. Este vegetal muy nutritivo puede ser cocinado y comido solo o puede ser utilizado en sopas, panes ¡o hasta frito!



Corte las batatas en tiras como si fueran patatas fritas y rocíelas con un rocío de cocción bajo en calorías o mézclelas con un poquito de aceite. Hornee a 375 grados durante 30 minutos para un sabroso refrigerio o plato de acompañamiento.

Guarde las batatas en un lugar fresco y seco - no en el refrigerador. Planee servir las batatas en lata o frescas en cualquier momento del año.

Hornee o hierva las batatas hasta que estén levemente blandas. Las batatas cocinadas constituyen un refrigerio delicioso y nutritivo – servidas ya sea calientes o frías, rociadas con un poquito de canela, si así lo desea.

Las sobras pueden ser conservadas durante hasta cinco días en el refrigerador.



Cocine las batatas en el microondas (aproximadamente 5 minutos) con su cáscara y disfrútelas solas o rociadas con un poco de manteca y azúcar negra para un bocadillo dulce.

Información Nutricional: Una batata proporciona 100 calorías 0g de grasa total, 10mg de sodio, 232g de carbohidratos totales, 3g de fibra.

¡Las Patatas son el vegetal más popular en los Estados Unidos!

Hiérvalas, hornéelas, hágalas puré o cocínelas en el microondas .... ¡son tan fáciles de preparar! Pruebe dejando la cáscara de la patata para mayor cantidad de fibras y nutrientes.

Asegúrese de quitar cualquier punto verde o brotes de las patatas antes de cocinarlas. Las patatas no deben ser almacenadas en el refrigerador ni cerca de las cebollas – las cebollas hacen que las patatas se echen a perder.

Las Remolachas tienen un contenido de azúcar más alto que cualquier otro vegetal, pero son muy bajas en calorías. Pruebe las remolachas frescas, cocinadas, o busque remolachas enlatadas para variar.

Las Zanahorias son dulces y son un refrigerio rápido y fácil. Aquellas que tienen el color naranja más brillante son las que tienen mayor valor nutritivo. Moje los palitos de zanahorias en manteca de maní para un refrigerio saludable.

¡Pruebe Esto!

Cocine las zanahorias cortadas en rodajas en un poco de agua en el microondas durante 2 minutos. Rocíelas con un poquito de manteca y disfrute su sabor natural ..... ¡ñam!

Información Nutricional: Dos zanahorias proporcionan 150 calorías, 4.5g de grasa total, 10mg de colesterol, 105mg de sodio, 27g de carbohidratos totales, 4g de fibra dietética.



¿Las Cebollas le hacen llorar? Para limitar las lágrimas, enfríe la cebolla antes de cortarla y asegúrese de cortar la parte de la raíz de la cebolla al final. Las cebollas contienen antioxidantes que ayudan a proteger contra las enfermedades crónicas.

¡Pruebe Esto!

Haga un burrito de vegetales - mezcle zanahoria, cebolla, y brócoli cortados en tiras, queso y salsa y envuelva en una tortilla de harina.

Información Nutricional: Un burrito proporciona 170 calorías, 5g de grasa total, 5mg de colesterol, 360mg de sodio, 27g de carbohidratos totales, 4g de fibra dietética.

**El Ajo** es de la misma familia que la cebolla. Resalta el sabor y la nutrición en muchos platos preparados con carne y vegetales.

**Los Nabos** vienen en una variedad de formas y tamaños. La cáscara puede ser blanca o amarilla. Guarde los nabos en una bolsa plástica en el refrigerador. Pele los nabos antes de cocinarlos. ¡Pruébelos en una sopa o estofado!

**La Jícama** es prima de la batata. Tiene el sabor de una mezcla crujiente entre una manzana y una batata. Simplemente pélela y disfrútela cruda mojada en un aderezo ranch libre de grasas.



**Vegetales en Lata: ¡Tienen Un Excelente Sabor, Son Fáciles de Servir y Están Listos Para Usar!**

Los vegetales en lata ya están cocinados, por lo tanto la manera más fácil de utilizarlos es calentarlos y servirlos.

Los vegetales en lata hacen que la preparación de los refrigerios y las comidas sea fácil, y además agregan sabor y color. Busque ofertas y conserve los vegetales en lata almacenados en un sitio seco, fresco, hasta que los utilice.

Antes de abrir la lata, lave la parte superior bajo agua corriente y seque con una toalla limpia. ¡También recuerde lavar el abrelatas luego de utilizarlo! Las sobras deben ser sacadas de la lata, puestas en un contenedor con tapa y almacenadas en el refrigerador.



De acuerdo con la ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base a raza, color, nacionalidad, sexo, edad, religión, preferencia política o incapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba al USDA. (Departamento de Agricultura de los EE.UU), Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador que proporciona igualdad de oportunidades.

Este material fue financiado por el Programa de Cupones de Comida del USDA a través de un contrato otorgado por el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación de Kansas. El Programa de Cupones de Comida proporciona asistencia en nutrición a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para conocer más, contacte a su oficina local de los Servicios Sociales y de Rehabilitación (SRS por sus siglas en inglés) o llame al (800)221-5689.

### ¡Prepare Su Propia Sopa De Vegetales De Raíz!

- 1 cebolla mediana, picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 batatas medianas, peladas y cortadas en cubos de 1 pulgada
- 2 patatas blancas medianas, peladas y cortadas en cubos de 1 pulgada
- 2 zanahorias medianas, rebanadas
- 1 lata (14.5 onzas) de caldo de pollo bajo en grasas
- 2 latas (14.5) de tomates en cubos con líquido
- 2 a 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

En una olla grande, cocine la cebolla y el ajo en aceite durante 3 a 4 minutos. Agregue el resto de los ingredientes. Tape la olla, lleve a punto de ebullición y luego ponga el fuego en mínimo. Deje hervir a fuego lento durante 30 a 45 minutos hasta que los vegetales estén tiernos. Para variar trate de agregar otros vegetales de raíz como por ejemplo nabos suecos, nabos y chirivías. Agregue perejil, col rizada, choclo en lata, judías verdes y hierbas para más sabor. Se puede sustituir el caldo de pollo por caldo de carne y carne cocida.

Información Nutricional: Una porción de una taza proporciona 100 calorías, 2.5 grasa total, 0mg de colesterol, 520mg de sodio, 17g de carbohidratos totales, 3g de fibra dietética.

**Para más información, contacte a su Oficina de Extensión local.**