



**COMA  
FRUTAS Y  
VERDURAS  
DE TODOS  
LOS COLORES**

## *Elija más frutas y verduras*



- 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.
- Todas las frutas y verduras cuentan, ya sean frescas, congeladas, enlatadas, secas o en jugo al 100%.



**EFNEP**  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

**NC STATE UNIVERSITY**



**Community & Clinical  
CONNECTIONS  
for Prevention & Health  
Branch**  
NORTH CAROLINA  
DIVISION OF PUBLIC HEALTH



United States Department of Agriculture  
National Institute of Food and Agriculture



# VERDURAS MIXTAS ESTILO ORIENTAL

Rinde 2 raciones

Tamaño de la ración:  
1 taza



Comer bien

## 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, pimienta morrón rojo, brócoli, apio y zanahorias.

## Elija 5 de las siguientes 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 (cocida de acuerdo a las instrucciones del paquete)

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

## Instrucciones

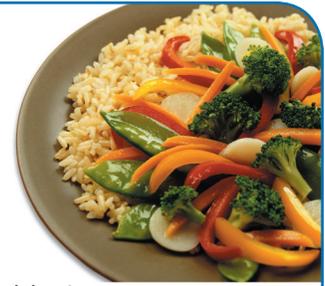
1. Lave y corte en pequeños trozos uniformes las verduras que haya seleccionado. Puede cortarlas en círculos, tiras o cubos si lo desea. La variedad de cortes hará que la comida luzca más apetitosa.
2. Prepare la salsa estilo oriental (consulte la receta de abajo). Coloque aparte.
3. Caliente en un sartén 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. Revuelva las verduras para evitar que se peguen entre sí hasta que estén cocidas. Las verduras al estilo oriental, deben quedar crujientes y conservar la brillantez de su color.
6. Añada salsa al gusto (cerca de 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 PARA CARNE Y VERDURAS ESTILO ORIENTAL

- 2 cucharadas de consomé de res sin sodio
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de melaza
- 1/8 de cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de pimienta
- cucharadas de maicena
- 1 1/2 tazas de agua fría

## Instrucciones

1. Mezcle los primeros seis ingredientes dentro de un sartén chico. Deje hervir y luego cocer a fuego muy lento durante 5 minutos
2. Combine la maicena y el agua
3. Añada el consomé de res, agitando. La maicena se asienta cuando se deja reposar, así que revuelva antes de añadir la salsa a la carne y verduras



## 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?

  
Moverse más

