¡Es una Verdura!

¡Y a usted le encantará!

Recetas de verduras que su familia saboreará con gusto

Las verduras agregan color, textura y sabor a las comidas. Este libro de recetas le dará algunas ideas para preparar comidas especiales usando verduras.

El Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) y el Programa de Nutrición del Mercado de los Agricultores (donde esté disponible), estimula a los participantes elegibles a que tengan una dieta sana comiendo más frutas y verduras.

Se ha confirmado que una dieta rica en frutas y verduras reduce el riesgo de enfermedades crónicas y promueve el bienestar y la buena salud. Esto es la base del Programa Nacional 5 Al Día.

El Programa 5 Al Día para Mejor Salud (5-A-Day for Better Health Program), ha establecido normas para las recetas que se pueden denominar Recetas Oficiales 5 Al Día (Official 5-A-Day Recipes).

EAT 5 A DAY

(COMA 5 AL DÍA)

Recetas Oficiales 5 Al Día

* deben contener por lo menos una porción de frutas o verduras.
* contener *no más* de:
  - **30% de calorías de grasa**
  - **10% de calorías de grasa saturada**
  - **100 miligramos de colesterol por porción**
  - **480 miligramos de sodio por porción**

Este Libro de Recetas ...

▪ ▪ ▪ contiene algunas recetas que cumplen con las normas de 5 Al Día. Estas recetas llevan la etiqueta con el logo oficial de 5 Al Día.

▪ ▪ ▪ también contiene recetas que NO cumplen con los criterios de 5 Al Día. Estas recetas no tienen una porción completa de verduras o tal vez tienen un contenido un poco más alto de grasa.

Estas recetas son especialmente buenas *para las personas que normalmente no comen vegetales*. Son ejemplos deliciosos de cómo puede usted "incorporar" verduras en sus comidas.

▪ ▪ ▪ contiene recetas que usan verduras frescas que se pueden comprar en el mercado agrícola, si hay alguno en el área donde usted vive.

Recuerde:

Lave bien las verduras antes de cocinarlas o comerlas.
Cada vez que usted agrega aunque sea una pequeña cantidad de verduras a su comida, está beneficiando a su cuerpo y a su familia.
¡Disfrute de estas verduras de gran sabor!

Ensalada de repollo (col) y fideos (macarrones)

1 paquete (7 onzas) de macarrones en aro
2 tazas de col rallada
1 pepino pelado y picado
½ taza de pimiento verde picado
½ taza de cebolla picada

Aderezo:

½ taza de yogur sin sabor y sin grasa
½ taza de mayonesa con poca grasa
¼ de azúcar
¼ taza de vinagre

Cocine los macarrones en agua hirviendo. Drene y deje enfriar. Mezcle los macarrones, col, pepino, pimiento verde y cebolla. Combine la mayonesa, yogur, azúcar y vinagre. Ponga el aderezo en la ensalada y sirva. Rinde 6 porciones.

Ensalada Mixta

1 taza de lechuga rallada
1 taza de (ji)tomates picados
1 taza de zanahoria rallada
¼ taza de aderezo "Ranch" bajo en grasa

Combine los ingredientes, y agregue el aderezo. Rinde 2 porciones.

Coliflor en Microondas*

1 cabeza de coliflor, mediana
¼ taza de agua
½ taza de aderezo para ensaladas bajo en calorías
1 cucharadita de cebolla picada
1 cucharadita de mostaza preparada
¼ cucharadita de sal
½ taza de queso cheddar rallado

Ponga la coliflor y el agua en un plato refractario. Tápelo y póngalo en su horno de microondas por 9 minutos a intensidad alta. Drene. Combine el aderezo, la cebolla, la mostaza, y la sal en un tazón. Cubra la coliflor con esta mezcla usando una cuchara. Espolvoree el queso encima. Métalo al horno de microondas por 2 o 3 minutos a intensidad mediana para derretir el queso y calentar la mezcla con el aderezo. Espere dos minutos.
Rinde 6 a 8 porciones.

** La coliflor también puede cocerse al vapor en una cacerola sobre la estufa. Cocine hasta que la coliflor esté tierna. Drene el agua. En un recipiente separado, mezcle los demás ingredientes. Caliente en baño María hasta que el queso se derrita. Vierta la mezcla sobre la coliflor y sirva.*

Verduras con Queso

Cueza el brócoli u otras verduras. Consulte las tarjetas individuales de cada verdura para encontrar instrucciones sobre cómo cocinarlas en la estufa. Espolvoree encima queso rallado o queso untable. Caliente lo suficiente para derretir el queso y sirva.

Zanahorias Glaseadas

12 zanahorias pequeñas, lavadas y trozadas
2 cucharadas de margarina
1 cucharada de azúcar morena
2 cucharadas de miel (opcional)*

Ponga las zanahorias en un poco de agua hirviendo, y déjelas hervir 10 minutos. Cuando estén tiernas, drene.

Derrita la margarina en un sartén. Combine el azúcar con la miel, y agregue la mezcla al sartén. Agregue las zanahorias. Cocine 3 minutos a fuego lento, moviendo la mezcla de manera que cada zanahoria quede glaseada. Rinde 6 porciones.

PRECAUCIÓN:** ***No use miel para niños menores a un año de edad.

Calabacita (chayote) Endulzada al Horno

1 calabacita (chayote)
2 cucharaditas margarina
4 cucharaditas de azúcar morena

Corte la calabaza a la mitad y quite las semillas. Ponga el lado interior hacia abajo en una charola (bandeja) de hornear con aproximadamente ½ pulgada de agua.

Hornee por 30 minutos a 350°F. Voltee la calabaza de manera que el lado cortado esté boca arriba. Ponga 1 cucharadita de margarina y 2 cucharaditas de azúcar morena en cada mitad. Horneé entre 20 y 30 minutos más . Rinde 2 porciones.

Chícharos (guisantes) Festivos

2 tazas de chícharos cocidos
2 cebollinos, picadas
2 cucharadas de agua
2 cucharadas de trozos de imitación tocino (opcional)
2 cucharaditas de margarina
1 frasco (2 onzas) de pimientos picados, sin el líquido (opcional)
⅛ cucharadita de pimienta negra
⅛ cucharadita de nuez moscada
1½ cucharadas de perejil fresco, picado

Combine los cebollines, el agua, los trozos de imitación tocino y la margarina en un platón que pueda usar en su horno de microondas*. Cubra con papel encerado. Cocine en el microondas por 1 minuto a intensidad alta. Deje enfriar entre 3 y 4 minutos.

Agregue la mezcla de cebollas a los chícharos en un platón grande. Agregue los pimientos, pimienta negra, nuez moscada y perejil.

Cubra el platón con papel encerado y cocine en el horno de microondas por 1-2 minutos a intensidad alta, o bien hasta que esté bien caliente. Sirva inmediatamente. Rinde 4 porciones.

**Usted puede preparar este platillo en su estufa. Cueza los chícharos en un sartén con un poco de agua. Después de calentarlos, drene el agua, agregue los demás ingredientes, y caliente bien.*

Crema de Brócoli, Champiñones y Maíz (Elote)

1 lata de consomé de pollo (14½ onzas)
1 taza de brócoli fresco, cortado
1 taza de champiñones frescos, rebanados
½ taza de cebolla picada
1 cucharada de margarina
2 cucharadas de harina
¼ cucharadita de sal
⅛ cucharadita de pimienta
1 lata de leche evaporada sin grasa (13 onzas)
1 taza de granos cocidos de elote (maíz), drenada

Ponga a hervir el brócoli y el consomé en una cacerola pequeña. En cuanto rompa en hervor, reduzca el calor, cubra, y reduzca a fuego lento por 5 minutos. No lo drene. Póngalo aparte.

Ponga la margarina en una cacerola grande. Agregue los champiñones y la cebolla; cocine hasta que estén tiernos. Agregue poco a poco la harina, moviendo constantemente. Agregue la sal y la pimienta. Agregue la leche. Siga cocinando y batiendo hasta que espese y burbujee. Cueza por un minuto más.

Agregue el maíz (elote) y el brócoli con el consomé. Caliente bien. Sirva con galletas saladas, si desea. Rinde 6 porciones.

Super Papas

4 papas, variedades Russet o Idaho
Relleno de su elección (vea abajo)

Lave las papas en agua caliente y talle para quitar la tierra de la cáscara. Haga hoyos en cada papa con un tenedor.

Horneé las papas a 375°F por una hora. (Si lo desea, cocine en su horno de microondas 6-8 minutos a intensidad alta.)

Rinde 4 porciones.

Escoja el relleno de su papa:
(una vez que la papa esté cocida, parta y agregue su relleno preferido)

Relleno de Queso Ricotta y Especias

Mezcle 2 tazas de queso ricotta sin grasa con ¼ de cucharadita de pimienta negra y ½ cucharadita de perejil seco.

Relleno de Yogur y Brócoli

Mezcle 1 taza de yogur sin sabor bajo en grasas con 1 taza de brócoli cocido y picado y ¼ de cucharadita de pimienta negra.

Relleno de Chili y Queso

Combine 1½ tazas de frijoles horneados vegetarianos con ¼ de taza de queso mozzarella.

Relleno a la Mexicana

Cubra la papa con una cucharada de queso cheddar rallado y ¼ taza de salsa.

Pastel de Carne Confetti

½ taza de escalonia o cebolla picada
½ taza de pimiento rojo picado
⅓ taza de calabacitas bien picadas
1 cucharadita de ajo picado
⅔ taza espinaca congelada, picada
½ cucharadita de pimienta negra
¾ cucharadita de sal
½ cucharadita de romero
½ cucharadita de tomillo
1 libra de carne de res molida
1 huevo grande
¼ taza de migajas de pan secas
2 cucharadas de leche sin grasa

Combine las escalonias, pimientos, calabacitas, ajo, espinaca, pimienta, sal, y hierbas de olor. Agregue la carne molida, el huevo, las migajas de pan y la leche a las verduras y mezcle. Ponga la mezcla en una charola (bandeja) para hornear pan y cocine en el horno a 375°F por 35 a 40 minutos. Rinde 6 porciones.

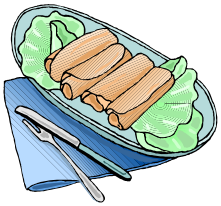
Rollos de Col (Repollo)

1 cabeza mediana de col
1 libra de carne de res molida
1 lata de salsa de tomate (15 onzas), dividida en dos mitades
1 cebolla pequeña, picada
½ taza de arroz sin cocer
1 cucharada de perejil seco
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de eneldo
⅛ cucharadita de pimienta negra
2 tazas de tomates frescos
½ cucharadita de azúcar

Quite el corazón de la col. En una cacerola grande, cocine la col en agua hirviendo por 3 minutos. Cuando la col esté suave, reserve 12 hojas externas y déjelas enfriar, poniendo aparte el resto de la col. Drene y remueva las nervaduras centrales gruesas de las 12 hojas.

Combine la carne molida, media taza de salsa de tomate, cebolla, arroz, perejil, sal, eneldo y pimiento. Mezcle bien.

Ponga aproximadamente ¼ de taza en cada hoja de col. Doble los lados hacia el interior y enrolle de tal manera que el relleno esté completamente contenido dentro de la hoja.



Rebane el resto de la col y colóquela en un plato de servir refractario. Ponga los rollos de col encima, con la costura de cada rollo hacia abajo.

Combine los tomates, el azúcar, y el resto de la salsa de tomate. Vierta sobre los rollos. Cubra y hornee a 350°F por 1½ horas. Remueva el exceso de grasa y sirva. Rinde 6 a 8 porciones.

Verduritas Fritas

1 cucharada de aceite
2 tazas de zanahorias, en rebanadas delgadas
1 taza de chícharos (guisantes) en vaina, frescos
1½ tazas de trozos de brócoli
½ libra de pollo, cortado en trocitos
2 tazas de arroz cocido y aún caliente

Salsa

⅓ taza de agua
2 cucharadas de salsa de soya baja en calorías
2 cucharaditas de almidón de maíz
⅛ cucharadita de ajo en polvo
⅛ cucharadita de jengibre molido
⅛ cucharadita de pimienta negra

Para la salsa, mezcle en un recipiente pequeño el agua, salsa de soya, almidón, ajo en polvo, jengibre molido y pimienta. Póngalo aparte.

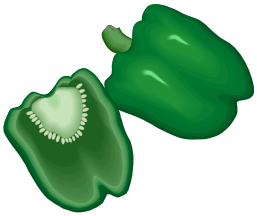
Precaliente un sartén de 12 pulgadas a fuego medio. Agregue el aceite. Agregue las zanahorias y el brócoli; fría a fuego intenso unos 3 minutos, moviendo constantemente.

Agregue las vainas de chícharo (guisantes) y fría un minuto adicional. Saque las verduras del sartén.

Ponga el pollo en el sartén. Fríalo unos 3 minutos, o bien hasta que la carne esté cocida. Agregue la salsa y cocine hasta que la mezcla espese y burbujee. Siga cocinando y moviendo constantemente por un minuto más.

Ponga de nuevo las verduras en el sartén. Mezcle bien para que todos los ingredientes queden bañados por la salsa. Siga cocinando y moviendo constantemente por un minuto más. Sirva sobre el arroz. Rinde 4 porciones.

Tacos de Verduras



2 tortillas de harina (8 pulgadas)
½ taza de brócoli picado
½ taza de calabacita, cortada en rebanadas delgadas
2 cucharadas de tiras de pimiento rojo
3 champiñones medianos, rebanados
2 cucharadas de queso Monterey Jack

Perfore las tortillas varias veces con un tenedor. Póngalas entre 2 toallas de papel y caliente en el horno de microondas por 1-2 minutos. Póngalas en un plato de servir.

Mezcle las verduras y póngalas en un recipiente aprobado para su horno de microondas. Agregue una cucharadita de agua. Cubra y meta al microondas por 1-2 minutos.

Ponga las verduras sobre las tortillas, espolvoree queso encima y meta al microondas por 30 segundos a intensidad alta, o bien cuanto sea necesario para que el queso se derrita. Enrolle la tortilla y sirva de inmediato. Rinde 2 porciones.

Maíz (Elote) Cocido

Pele las hojas del maíz (elote). Ponga en agua hirviendo por 10 minutos. Saque la mazorca, espere a que se enfríe un poco. y ¡a disfrutar!

Natilla de Calabaza

1 lata (16 onzas) de calabaza **O BIEN** 2 tazas de relleno casero de calabaza (vea la receta abajo)
1 lata (12 onzas) de leche evaporada sin grasa
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de canela
¼ cucharadita de nuez moscada
2 huevos ligeramente batidos
¾ taza de azúcar

Combine calabaza, azúcar, huevos, sal y especias. Agregue la leche evaporada poco a poco. Mezcle bien.

Vierta en un plato refractario previamente engrasado. Hornee a 375°F por 45 minutos, o bien hasta que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio. Deje enfriar y saboree. Rinde 6 porciones.

Relleno Casero de Calabasa

Limpie bien la calabaza. Tire las semillas y la pulpa. Corte la calabaza en pedazos de 4 a 6 pulgadas. Ponga 2 pulgadas de agua en una cacerola grande.

Ponga los trozos de calabaza en la cacerola, y ponga a hervir. Cocine por 20-25 minutos, hasta que la calabaza esté tierna. Drene.

Separe la calabaza cocida de la cáscara. Ponga la calabaza en la licuadora y licue hasta que obtenga una mezcla uniforme. Use de inmediato o congele en porciones de una taza en recipientes o bolsas de plástico para el congelador.

¡Es una Verdura! ... ¡Y a usted le encantará!

Adaptado del Programa WIC del Departamento de Salud Municipal de la Ciudad/Condado de Eau Claire

De acuerdo con la ley Federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar con base en raza, color de la piel, país de origen, sexo, edad, o discapacidad.

Para presentar una queja debido a discriminación, escriba a USDA, Director del Departamento de Derechos Civiles, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

DEPARTMENT OF HEALTH AND FAMILY SERVICES STATE OF WISCONSIN
Division of Public Health
WIC Program PPH 40044S (09/01)