

## ▶ ELIJA LAS VERDURAS

Todos pueden beneficiarse de comer más verduras. Las verduras son ricas en vitaminas y minerales. Encuentre maneras de agregar verduras a la mayoría de las comidas y meriendas para ayudar a su familia a obtener la nutrición que necesita. Sirva diferentes tipos de verduras, como:

- Verde oscuro: brócoli, espinaca y lechugas de hojas verde oscuro
- Rojo y naranja: ajíes rojos y tomates; zanahorias y batatas
- Otras: frijoles, guisantes, judías verdes, coliflor, zucchini, calabaza, maíz y arvejas

Los adultos y niños que necesitan 2,000 calorías por día deberían comer aproximadamente 2½ tazas de verduras por día. Para 1 día, 2½ tazas de verduras podrían incluir:

- Una taza de judías verdes cocidas (equivale a 1 taza)
- Una taza de espinaca cruda (equivale a ½ taza)
- Media batata cocida (equivale a 1 taza)

## ▶ CONSEJOS SOBRE CÓMO ELEGIR VERDURAS TODOS LOS DÍAS

**Compre verduras que puedan ayudarle a ahorrar dinero y tiempo.** Las verduras enlatadas, congeladas y bajas en sodio a menudo cuestan menos que las verduras frescas y pueden ahorrarle tiempo en la cocina; no tendrá que lavarlas, cortarlas en rodajas o picarlas. 💰

**Elija verduras frescas cuando están en estación o cultive sus propios alimentos.** Cuando compra verduras de estación, tienen el mejor sabor y por lo general cuestan menos. También puede cultivar sus propias verduras, como tomates, guisantes y calabaza. Si recibe el SNAP, puede usar sus beneficios para comprar semillas. 💰

**Siente un buen ejemplo para sus hijos.** Asegúrese de que, a la hora de comer, la mitad de su plato sean verduras y frutas. Ofrezca frutas y verduras como parte de las comidas. Elija frutas en vez de galletas o dulces de postre. Coma palitos de zanahoria o rodajas de apio a la hora de la merienda.

**Dé gusto a las verduras con hierbas y condimentos.** Cocine las verduras, como zucchini, zanahorias y cebollas en rodajas, con sus hierbas favoritas o agregue condimentos de la marca de la tienda para darles sabor. Las hierbas y las especias de la marca de la tienda suelen costar menos que las opciones de marca. 💰

**Sirva las verduras en maneras que su familia disfrutará.** Pruebe una batata cocida o una calabaza rostizada. Mezcle brócoli y zanahorias con arroz integral como guarnición, coloque rodajas de tomate y lechuga en los sándwiches o agregue verduras congeladas a las sopas bajas en sodio.

**Conserve verduras cortadas en rodajas en el refrigerador.** Coloque ajíes, coliflor, zanahorias y apio cortados en rodajas en un recipiente hermético y guárdelos en su refrigerador. Para preparar una comida rápida, mezcle pasta de granos integrales con ajíes, zanahorias y garbanzos cortados en rodajas.

---

### 💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

Para obtener la cantidad adecuada de frutas para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.



## ▶ PESCADO CON ESPINACA

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 30 minutos

**RINDE:** 4 porciones

### INGREDIENTES:

- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 libra (aproximadamente 450 gramos) de filetes de bacalao sin piel\*
- 1 cebolla amarilla, pelada y picada
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 2 tazas de tomates en lata\*\* con bajo contenido de sodio, cortados en cubos
- ½ taza de agua
- 2 tazas de espinaca congelada, cortada en trozos grandes
- ¼ de taza de aceitunas negras, descarozadas y picadas



### NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 196, Proteína 25 g, Fibra Dietética 6 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 47 mg, Sodio 255 mg

### PREPARACIÓN:

1. Precaliente la sartén sobre fuego alto. Cuando esté caliente, agregue 1½ cucharaditas de aceite.
2. Incorpore el pescado. Cocine unos 5 minutos de cada lado, hasta que esté bien dorado. Retire el pescado a un plato y tápelo.
3. Vuelva a calentar la sartén sobre fuego medio. Agregue el resto del aceite, la cebolla y el ajo. Cocine aproximadamente 7 minutos. Incorpore el tomate y el agua. Cocine alrededor de 10 minutos, hasta que la mezcla espese y cambie de color rojo brillante a naranja.
4. Vuelva a colocar el pescado en la sartén con la mezcla de tomate. Cubra con la espinaca y esparza las aceitunas. Tape la sartén. Cocine unos 2 minutos sobre fuego bajo hasta que la espinaca se coccia al vapor. Sirva de inmediato.

\*Pruebe esta receta con otro pescado blanco, como tilapia, abadejo o bagre.

\*\*Se pueden usar tomates frescos, en lugar de enlatados.



Para ver más recetas, visite  
[WhatsCooking.fns.usda.gov](http://WhatsCooking.fns.usda.gov).



Noviembre 2014  
Food and Nutrition Service  
*El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.*