

# URI SNAP-ED NUTRITION NEWSLETTER



## GUÍA DE FRUTOS DE VERANO

El verano es la época perfecta del año para comprar frutas y verduras frescas y sabrosas. Ya sea del mercado de agricultores, del supermercado o de su jardín, los productos frescos son una opción saludable. Sin embargo, muchas personas encuentran que los productos frescos se echan a perder antes de que puedan comerlos. Siga leyendo para aprender cómo hacer el mejor uso de sus frutas y verduras para ahorrar dinero y desperdiciar menos alimentos.

Revise su refrigerador y despensa antes de comprar. Planee usar lo que ya tiene antes de comprar más. Solo compre suficientes productos frescos para una semana.



No lave las bayas frescas hasta que esté listo para comerlas. Lavar las bayas y luego ponerlas en el refrigerador hará que se echen a perder más rápidamente.

Planifique una comida de "limpieza del refrigerador" por semana. Las sopas, los guisos, las cacerolas y los salteados son excelentes para usar productos frescos que necesitan comerse.



Las hojas verdes de las remolachas, los rábanos, las zanahorias y los nabos son sabrosas y saludables. En lugar de tirarlos, mézclelos en una sopa o saltéelos.

¡Asegúrese de visitar [uri.edu/snaped](http://uri.edu/snaped) o síguenos en las redes sociales para obtener más recetas familiares e información nutricional!



RISNPed



URI\_Nutrition\_Ed



Community  
Nutrition  
Education RI



URI Nutrition



¿En qué parte de RI está...

¿SNAP-Ed este verano?



¡Mercados de agricultores!



¡Sitios de comida de verano!



¡Oficinas del DHS!



¡Escanee el código QR con su smartphone para saber dónde estaremos!

O visite

<https://uri.edu/community-nutrition/snaped/events/>

# ¿DÓNDE DEBO ALMACENAR PRODUCTOS FRESCOS?



## En el refrigerador

- Apio
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Espárragos
- Fresas
- Guisantes dulces
- Hongos
- Judías verdes
- Lechuga
- Maíz dulce
- Pepino
- Remolachas
- Repollo
- Verduras (col rizada, col berza)
- Zanahorias

## Madurar en la encimera, luego refrigerar

- Aguacate
- Banano
- Kiwi
- Mango
- Papaya
- Pera

## Se puede guardar a temperatura ambiente\*

- Manzana
- Melón
- Naranja
- Tomate
- Toronja

*\*Una vez cortado o pelado, guardar en el refrigerador*

## En la despensa (o un lugar seco y oscuro)\*

- Ajo
- Batatas
- Calabaza de invierno
- Papas

*\*Una vez cortado o pelado, guardar en el refrigerador*

## Pasta con Verduras y Frijoles

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tamaño de la porción:** 1 taza

**Tiempo de cocción:** 15 minutos **Porciones por receta:** 8

**Costo:** \$4.23 por receta, \$0.60 por porción

### Ingredientes:

- 2 tazas **pasta de trigo integral** sin cocer
- 1 cucharada **aceite** vegetal
- 1 cucharada **ajo picado**
- 8-10 onzas **espinacas frescas o congeladas**
- 2 tazas **tomates frescos cortados en cubitos** (o 1 lata de 15 onzas, con líquido)
- 1 lata (15 onzas) **frijoles cannellini**, escurridos y enjuagados
- ½ cucharadita **sal**
- ½ cucharadita **pimienta negra**
- ½ taza **queso parmesano** rallado

### Preparación:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Deje a un lado.
2. Caliente el aceite en un sartén grande. Agregue el ajo y cocine a fuego lento hasta que esté suave.
3. Agregue las espinacas, los tomates con líquido, los frijoles, la sal y la pimienta. Cuando la mezcla burbujee, cocine a fuego lento (sin tapar) durante 5 minutos.
4. Agregue la pasta y el queso parmesano a la mezcla de espinacas. Revuelva bien y sirva.

### Idea de limpieza del refrigerador

En lugar de espinacas, use cualquier verdura que tenga que necesite comer. ¡Calabacín, judías verdes, pimientos, apio, zanahorias o repollo funcionan muy bien en esta receta! Simplemente agregue al sartén y cocine hasta que esté suave.

