



LA GUÍA DE LOS VEGETALES

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Bienvenido

Este libro de recetas está diseñado para ayudarlo a preparar vegetales frescos de manera fácil y saludable.

Consejos de Cocina Saludable

- ¡Sirva más vegetales! Elija al menos 1 vegetal para agregar a cada comida. Algunas ideas son judías verdes, zanahorias, brócoli, pimientos o calabaza.
- No tenga miedo de comprar vegetales congelados o enlatados. Son tan nutritivos como los vegetales frescos y, por lo general, duran más. Solo asegúrese de enjuagar los vegetales enlatados en un colador, ya que generalmente contienen sal añadida.
- Asegúrese de lavar los productos frescos antes de comerlos. Use un cepillo para frutas y vegetales y agua tibia para lavar las frutas y los vegetales de piel gruesa y enjuague bien las frutas y los vegetales de piel fina con agua tibia.



TABLA DE CONTENIDOS

REMOLACHAS	3
BRÓCOLI	5
COL DE BRUSELAS	7
CALABAZA BUTTERNUT	9
ZANAHORIAS	11
COLIFLOR	13
BERENJENA	15
JUDÍAS VERDES	17
HONGOS	19
PAPAS	21
CALABAZA DE VERANO	23
BATATAS	25

REMOLACHA

¿CÓMO ES EL SABOR?

Hojas: Muy similares a otras hojas verdes oscura, pero más dulces

Remolacha: Dulce, jugosa y un sabor natural

¿CÓMO LAS ELIJO?

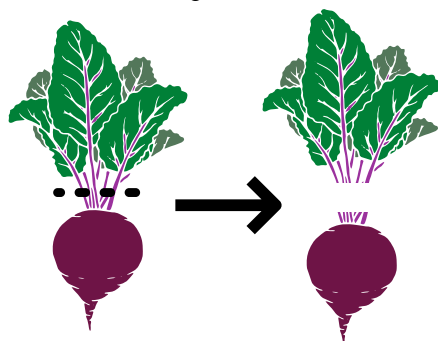
Elija remolachas firmes con piel lisa. Las remolachas están disponibles durante todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de mediados de Junio a Noviembre.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Guarde remolachas en la gaveta de verduras del refrigerador por hasta 1 mes. Envuelva las hojas de remolacha en una toalla de papel para absorber la humedad.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Lave las remolachas y las partes superiores (hojas verdes) para eliminar la suciedad.
2. Seque bien.
3. Corte las partes superiores (hojas verdes) de las remolachas. Guarde para uso posterior o corte en trozos y cocine.
4. Prepare la remolacha según las instrucciones de la receta.



REMOLACHA

RECETA: ENSALADA DE REMOLACHA

Porciones por receta: 4

Tiempo total de cocción: 5 minutos (remolachas precocidas)

50 minutos (remolachas crudas)

Ingredientes:

1 taza hojas de acelgas,
picadas (8 hojas) o espinaca de
hoja pequeña

2 remolachas medianas
(cocidas y picadas)*

3 cucharadas aderezo italiano

¼ taza queso feta o queso de
cabra desmenuzado



**Para cocinar remolachas frescas, prepárelas como se muestra en la página 3. Agregue las remolachas a una olla con agua fría, hierva, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que estén tiernas (alrededor de 45 minutos).*

Preparación:

1. Retire los tallos de las acelgas. Pique las hojas de acelga en trozos pequeños y colóquelas en un tazón grande para mezclar.
2. Corte la remolacha en dados y agregue a las acelgas. Rocíe con aderezo italiano y espolvoree queso feta.
3. Mezcle y sirva.

¡CONSEJO DE COCINA!

¡Use guantes de goma cuando trabaje con remolachas para evitar mancharse las manos!

BRÓCOLI

¿CÓMO SABE?

El brócoli tiene un sabor terroso y a la pimienta. Es similar al sabor de las coles de bruselas.

¿CÓMO LOS ELIJO?

Elija cabezas de brócoli con floretes verdes y apretados. Los tallos deben ser firmes. El manojo debe sentirse algo pesado en su mano. Evite el brócoli que parezca seco o que tenga floretes y tallos marrones o amarillos.

¿CÓMO LOS GUARDO?

Guarde el brócoli entero, sin cortar y sin lavar en el refrigerador hasta por 5 días.

¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Lave el brócoli y luego déjelo secar al aire o seque con toalla completamente.
2. Corte los floretes desde el tallo.
3. Guarde los tallos para agregarlos a caldos, sopas y salteados, o deséchelos.
4. Corte los floretes más grandes por la mitad.
5. Prepare de acuerdo con la receta o el método de cocción que se esté utilizando.



BRÓCOLI

RECETA: Guisado Fácil de Pollo, Queso y Brócoli

Porciones por receta: 6

Tiempo total de cocción: 25 minutos

Ingredientes:

- 1 lata (14.5 onzas) caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas arroz integral instantáneo, crudo
- 1 libra brócoli fresco, cortado
- 1 taza pollo cocido en trozos o 1 lata (10 onzas) pollo enlatado, colado
- 1 taza queso cheddar rallado bajo en grasa
- ¼ taza queso parmesano
- ½ cucharadita ajo en polvo



Preparación:

1. Coloque el caldo en una olla mediana. Hierva sobre fuego medio-alto.
2. Agregue y revuelva el arroz. Coloque el brócoli y el pollo sobre el arroz pero sin revolver. Cubra y deje cocinar por 6 minutos.
3. Retire del fuego y deje reposar, cubierto, por 5 minutos.
4. Agregue y revuelva los quesos y ajo en polvo. Deje reposar, cubierto, por 5 minutos, y sirva.

¡CONSEJO DE COCINA!

El brócoli se puede preparar de muchas maneras: al vapor, asado, a la parrilla, hervido, blanqueado e incluso en el microondas.

COLES DE BRUSELAS

¿CÓMO ES EL SABOR?

Las coles de Bruselas tienen un sabor amargo cuando se comen crudas y un sabor dulce y a nuez cuando se cocinan.

¿CÓMO LAS ELIJO?

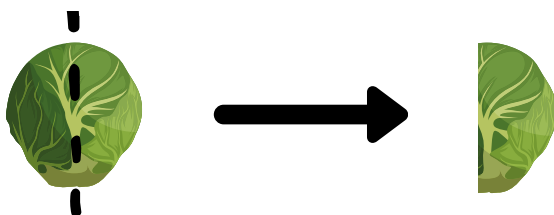
Elija coles de Bruselas que sean de un color verde brillante con las hojas bien pegadas.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Guarde las coles de Bruselas en una bolsa de plástico en el cajón para verduras de su refrigerador hasta por 1 semana.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Enjuague con agua corriente fría.
2. Use un cuchillo pequeño para quitar el tallo y luego deséchelo.
3. Retire las hojas amarillas o magulladas.
4. Corte por la mitad o deje entero.



Las coles de Bruselas se pueden disfrutar **asadas, a la parrilla** o **al vapor**. Intente agregarlos también a una **ensalada** o **salteados**.

COLES DE BRUSELAS

RECETA: COLES DE BRUSELAS ASADAS CON AJO Y LIMÓN

Porciones por receta: 4

Tiempo total de cocción: 35 minutos

Ingredientes:

1 libra coles de Bruselas

1 ½ cucharada aceite de oliva

Jugo 1 limón

¼ cucharadita ajo en polvo

Sal y pimienta al gusto



Preparación:

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Después de enjuagar las coles de Bruselas, corte los tallos y córtelos por la mitad. Retire las hojas amarillas o magulladas.
3. Coloque las mitades en una bandeja de horno cubierto con papel pergamino o papel de aluminio y rocíe con aceite de oliva.
4. Rocíe jugo de limón, ajo en polvo, sal y pimienta, y mezcle para cubrir todas las piezas.
5. Cocine en el horno durante unos 25 minutos, volteando a la mitad, hasta que las coles de Bruselas estén doradas y crujientes.
6. ¡Sirve caliente y disfruta!

¡CONSEJO DE COCINA!

Trate de comprar coles de Bruselas del mismo tamaño para que se cocinen de manera uniforme.

CALABAZA "BUTTERNUT"

¿CÓMO ES EL SABOR?

La calabaza "butternut" tiene un sutil sabor dulce que combina bien con platos dulces y salados.

¿CÓMO LAS ELIJO?

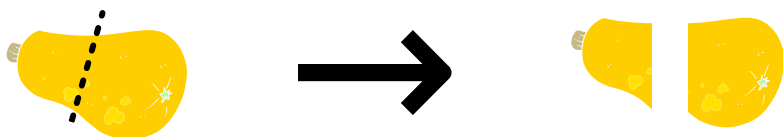
Elija calabazas que sean pesadas al sujetarlas, que sean de color crema claro y que no tengan hematomas.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

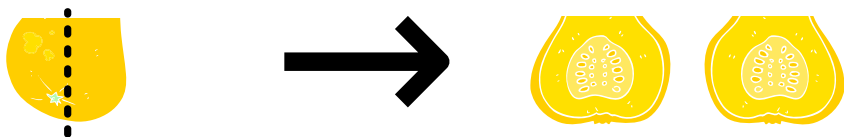
Almacene en un lugar fresco y oscuro por hasta 1 mes. Una vez cortado, envuélvalo en plástico y guárdelo en el refrigerador por hasta 5 días.

¿CÓMO LAS PREPARO?

- Lave bien la calabaza para eliminar la suciedad.
- Corte el tallo y el fondo de la calabaza.
- Corte la calabaza por la mitad para separar el extremo más delgado del más redondo. Ahora despegue toda la piel.



- Coloque el extremo redondo con el lado cortado hacia arriba, luego córtelo por la mitad nuevamente de arriba a abajo. Verás semillas en el interior.



- Saque las semillas con una cuchara, como lo haría con un melón.
- Corte a la medida que dice su receta.

CALABAZA "BUTTERNUT"

RECETA: ENSALADA DE CALABAZA

Porciones por receta: 6

Tiempo total de cocción: 35 minutos



Ingredients:

Ensalada:

1 calabaza "butternut,"
pelado y picado
1 cucharada aceite de oliva
½ cucharadita sal
½ cucharadita pimienta
negra
2 tazas col rizada picada
¼ taza cebolla roja picada
¼ taza arándanos, secos

Aderezo:

3 cucharadas vinagre de sidra
de manaza
2 cucharadas aceite de oliva
2 cucharadas azúcar morena
1/2 cucharadita ajo en polvo
Sal & pimienta negra al gusto

Preparación"

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Combine la calabaza picada, aceite, sal y pimienta.
Mezcle bien para cubrir y extienda uniformemente en una bandeja para hornear.
3. Hornee la calabaza por 10-12 minutos hasta que esté dorada. Remueva del horno y enfríe 5-10 minutos.
4. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo.
5. En un tazón grande, revuelva la calabaza horneada, col rizada, la cebolla, arándanos y aderezo.
6. ¡Sirva frío y disfrute!

¡CONSEJO DE COCINA!

Para que la calabaza sea más fácil de pelar, cocínela entera en el microondas durante 3 minutos.

ZANAHORIAS

¿CÓMO ES EL SABOR?

Las zanahorias tienen un sabor dulce y terroso con una textura áspera y crujiente.

¿CÓMO LAS ELIJO?

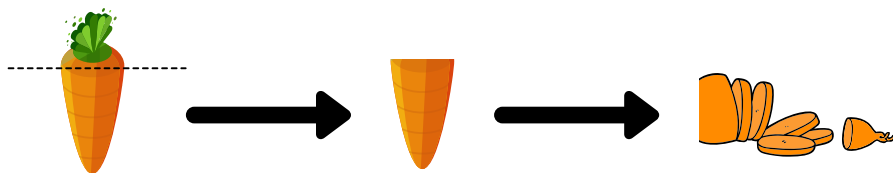
Elija zanahorias firmes que tengan un color brillante y una piel suave.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Guarde las zanahorias en una bolsa de plástico y luego colóquelas en el cajón del refrigerador hasta por 1 mes.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Lave y restriegue las zanahorias a fondo para eliminar la suciedad.
2. Corte el tallo.
3. Pele la piel con un cuchillo o un pelador de verduras o deje la piel si lo prefiere.
4. Prepare según la receta que se esté utilizando (picado, rebanado, rallado).



Coma fresca con **dip** o **aderezo**, agréguela a la **ensalada** o **sopa**, **hornee** zanahorias enteras, en rodajas o picadas, ase con otras verduras o agréguelas a **batidos**.

ZANAHORIAS

RECETA: PAPAS FRITAS DE ZANAHORIAS CON QUESO

Porciones por receta: 4

Tiempo total de cocción: 40 minutos

Ingredientes

- 2 libras zanahorias, lavadas y peladas
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ¼ cucharadita pimienta negra
- ¼ cucharadita sal
- Aceite en aerosol
- ¼ taza queso parmesano



Preparación:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Rebane las zanahorias en tiras en forma de papas fritas.
3. Coloque las zanahorias en un tazón y mezcle con aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear rociada con aceite en aerosol. Hornee por 30-35 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas y doradas.
5. Mezcle con queso parmesano y sirva.

¡CONSEJO DE COCINA!

¡Las hojas verdes de las zanahorias son comestibles! Las hojas de zanahoria tienen un sabor fresco y ligeramente amargo. Agréguelas a una sopa, ensalada o batido.

COLIFLOR

¿CÓMO SABE?

La coliflor tiene un sabor terroso y ligeramente a nuez. En general, es bastante suave, ¡lo que la convierte en una verdura muy versátil!

¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija coliflor con un color blanco cremoso y hojas de color verde. Si tiene un olor muy fuerte, no debe comprarse. Evite la coliflor con manchas o imperfecciones marrones.

¿CÓMO LAS GUARDO?

Si la coliflor que compró está envuelta en plástico, desenvuélvala una vez que llegue a casa para evitar atrapar la humedad que puede hacer que se pudra. Las cabezas enteras de coliflor deben guardarse en una bolsa de plástico suelta en el refrigerador durante 4-7 días. Los floretes precortados se pueden almacenar de la misma manera, pero deben usarse dentro de los 4 días posteriores a la compra.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Lave la coliflor y luego déjela secar al aire o seque con toalla completamente.
2. Quite las hojas y luego corte la cabeza por la mitad o en cuartos.
3. Corte los floretes desde el tallo.
4. Corte los floretes más grandes por la mitad si lo desea.
5. Prepare de acuerdo con la receta o el método de cocción que se esté utilizando.



COLIFLOR

RECETA: PURÉ DE COLIFLOR

Porciones por receta: 4

Tiempo total de cocción: 20 minutos

Ingredientes:

- 1 cabeza mediana de coliflor,
picada (o 5 tazas coliflor congelada)
- 1 cucharada mantequilla
- 2 cucharadas queso parmesano
rallado
- ¼ cucharadita ajo en polvo
- Pimienta negra al gusto (opcional)



Preparación:

1. Caliente la coliflor en el microondas hasta que esté blanda (aproximadamente de 8 a 10 minutos fresca, o si está congelada, cocínala según el paquete).
2. Coloque la coliflor en la licuadora, procesador de alimentos o tritúrela a mano. Agregue mantequilla, queso parmesano y ajo en polvo.
3. Licue hasta que esté cremoso, raspando los lados según sea necesario.
4. Cubra con pimienta negra si lo desea y sirva.

¡CONSEJO DE COCINA!

La coliflor se puede preparar asada, a la parrilla, al vapor, hervida, en puré, en crema para sopa, como arroz e incluso como base de pizza.

BERENJENA

¿CÓMO ES EL SABOR?

Cuando se cocina, la berenjena es suave y rica con una textura cremosa.

¿CÓMO LAS ELIJO?

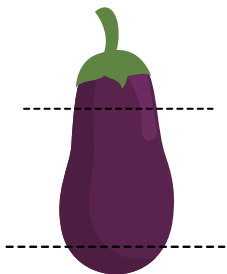
Elija una berenjena pesada, firme y brillante que no tenga manchas suaves. Las berenjenas están disponibles durante todo el año en el supermercado pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de julio a octubre.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Almacene entera y sin lavar en una bolsa de plástica en el refrigerador. Use dentro de 5-7 días.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Lave las berenjenas para eliminar la suciedad.
2. Corte ambos extremos de cada berenjena.
3. Deje la piel ya que contiene muchos nutrientes.
4. Corte de acuerdo con la receta indicada.



Corte en círculos y ase **a la parrilla**, corte en trozos pequeños y **ase** en el horno, **saltee** con sus verduras favoritas, agregar unas rebanadas en un **sándwich**, cortar en tiras y hornee para obtener berenjenas fritas. Haga una **berenjena a la parmesana**... ¡y mucho más!

BERENJENA

RECETA:BOCADITOS DE PIZZA DE BERENJENA

Porciones por receta: 4

Tiempo total de cocción: 20 minutos

Ingredientes:

1 berenjena grande, cortada en rodajas de ½ pulgada
Aceite de oliva para untar
Pimienta negra en polvo, al gusto
1 taza salsa marinara (baja en sodio o sin sal agregada)
1 taza queso mozzarella rallado
¼ taza albahaca rebanada finamente



Preparación:

1. Precaliente el asador del horno a alto.
2. Con un cepillo, unte los lados de cada rodaja de berenjena con aceite. Coloque en una bandeja para hornear y sazone con pimienta negra.
3. Ase la berenjena en la rejilla superior por cinco minutos y después voltee. Ase por tres minutos más.
4. Retire del horno cuando la berenjena esté tierna y ligeramente carbonizada por los dos lados.
5. Agregue marinara y albahaca a cada rodaja y rocíe con mozzarella.
6. Ase por tres minutos hasta que el queso se derrita.

¡CONSEJO DE COCINA!

Cubra sus rodajas de berenjena con sal para firmar la carne y absorber los jugos. Deje reposar durante una hora, luego lave para eliminar la sal y prepare.

JUDÍAS VERDES (EJOTES O VAINITA)

¿CÓMO ES EL SABOR?

Las judías verdes son jugosas y ligeramente crujientes, especialmente cuando se hornean.

¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija judías verdes tiernas, largas y duras. Las judías verdes están disponibles durante todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de junio a mediados de noviembre.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Almacene judías verdes en la gaveta de verduras del refrigerador en una bolsa plástica o recipiente por hasta 4 días.

¿CÓMO LAS PREPARO?

- Enjuague las judías verdes con agua para eliminar la suciedad.
- Recorte los extremos duros de las judías verdes, usando sus manos, tijeras o un cuchillo.

Asar, cocer al vapor o **saltear** las judías verdes con hierbas, aceite de oliva, sal y pimienta para un sabroso plato de acompañamiento. **Mézclelos** con una ensalada y cómalos con sus verduras favoritas. Las judías verdes combinan bien con pollo, otros frijoles y vegetales como papas, tomates y más.



JUDÍAS VERDES (EJOTES O VAINITA)

RECETA: ENSALADA DE TRES HABICHUELAS

Porciones por receta: 10

Tiempo total de cocción: 10 minutos

Ingredientes:

2 tazas judías verdes cocidas,
cortadas por la mitad
1 lata (15.5 onzas) habichuelas
rojas, enjuagadas
1 lata (15.5 onzas) garbanzos,
enjuagados y colados
2 tallos apio, picados (como 1 taza)
¼ taza vinagre de cidra de
manzana
¼ taza aceite de canola o de oliva
⅛ cucharadita pimienta negra



Preparación:

1. En un tazón mediano combine las judías verdes, habichuelas rojas, garbanzos y apio.
2. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, el aceite y la pimienta. Vierta la mezcla de vinagre sobre la ensalada. Revuelva para mezclar.
3. Cubra y refrigere por al menos 2 horas. Revuelva suavemente antes de servir.

¡CONSEJO DE COCINA!

Cocine al vapor las judías verdes durante 2-3 minutos, déjelas enfriar y luego colóquelas en bolsas para congelar para usarlas más adelante. Las judías verdes permanecerán frescas hasta 12 meses en el congelador.

CHAMPIÑONES (HONGOS)

¿CÓMO ES EL SABOR?

Los champiñones tienen un sabor profundo y natural, especialmente cuando se asan. Tienen un sabor salado similar a la carne.

¿CÓMO LOS ELIJO?

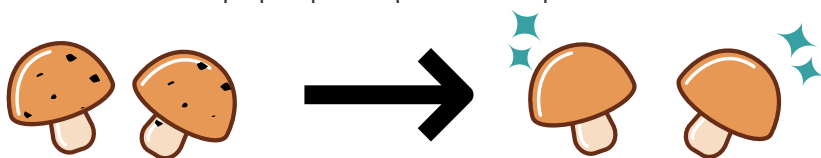
Elija champiñones que sean firmes, frescos y suaves. Los champiñones están disponibles en el supermercado y localmente durante todo el año.

¿CÓMO LOS ALMACENO?

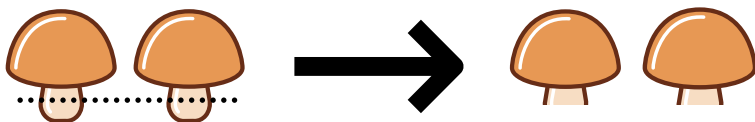
Almacene los champiñones en una bolsa de papel en el refrigerador por hasta una semana.

¿CÓMO LOS PREPARO?

- Limpie suavemente los champiñones con un trapo húmedo o una toalla de papel para quitar cualquiera suciedad.



- Corte los extremos secos del tallo.



- Corte en el tamaño que su receta pida.

Ase champiñones con hierbas para un **plato de acompañamiento** delicioso, póngalos en una **torta de huevo** o en una **pizza**. Conviértalos en una **sopa**, agréguelos a un **plato de pasta** para agregar verduras, o incluso disfrútelos crudos en una **ensalada**... ¡las opciones son infinitas!

CHAMPIÑONES (HONGOS)

RECETA: BOCADITOS DE HUEVO Y VERDURA

Porciones por receta: 7

Tiempo total de cocción: 30 minutos

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente
2 tazas champiñones o cualquier
otra verdura, lavadas y cortadas
6 huevos
½ cucharadita sal
½ cucharadita pimienta negra
½ cucharadita ajo en polvo
½ taza queso cheddar rallado,
reducido en grasa



Preparación:

1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde para muffins con aceite en aerosol.
 2. Ponga las verduras cortadas en 7 huecos del molde.
 3. Bata los huevos en un tazón. Mezcle con sal, pimienta, ajo y queso.
 4. Vierta la mezcla de huevo y queso sobre las verduras en el molde y hornee por 25 minutos.
- *Si hay agujeros vacíos de panecillos, llénelos con agua para que los bocaditos de huevo se cocinen de manera uniforme.

¡CONSEJO DE COCINA!

No sumerja los champiñones en agua. Absorberán el agua y pueden volverse esponjosos cuando se cocinan.

PAPAS

¿CÓMO ES EL SABOR?

Las papas tienen un sabor neutro sin ningún condimento. Tienen una textura esponjosa y cremosa cuando se cocina.

¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija papas suaves y firmes. Las papas están disponibles durante todo el año localmente y en el supermercado.

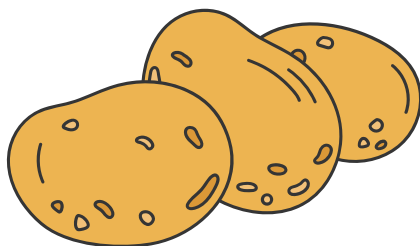
¿CÓMO LAS ALMACENO?

Almacene en un área fresca y oscura que tenga un buen flujo de aire.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Usando un cepillo de verduras, frote las papas bajo agua tibia para eliminar la suciedad.
2. Corte las partes dañadas. ¡Deja la piel puesta para obtener más fibra!
3. Una vez limpia, prepare las papas como su receta requiere.

Hornearlas enteras, o corte las papas en trozos y rocíe con aceite y **asar**. **Hiérvalas y tritúrelas**, o agrégalas en trozos a una **sopa**. **Rállelas y saltéelas** para preparar hash browns caseros...y mucho más!



PAPAS

RECETA: PAPAS ROSTIZADAS CON AJO

Porciones por receta: 8

Tiempo total de cocción: 55 minutos

Ingredientes:

6 papas rojas pequeñas, picadas en gajos de 1"

¼ taza aceite de canola o de oliva

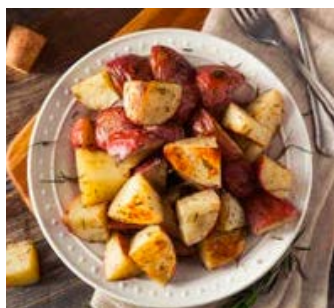
¼ taza queso parmesano

¼ cucharadita sal

1 cucharadita condimento italiano

1 cucharadita ajo en polvo

¼ de cucharadita pimentón (paprika)



Preparación:

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Coloque los gajos de papa en un tazón grande.
3. Agregue el aceite y el queso parmesano. Mezcle para cubrir las papas de manera uniforme.
4. En un tazón pequeño, mezcle la sal, el condimento italiano, el ajo en polvo y el pimentón.
5. Espolvoree la mezcla sobre las papas y revuelve para cubrir uniformemente.
6. Coloque los gajos de papas en una fuente para horno.
7. Hornee por 40 minutos, o hasta que estén tiernos y dorados.

¡CONSEJO DE COCINA!

Las papas cocidas se pueden almacenar en el refrigerador hasta por 4 días. Las papas al horno se pueden almacenar en el congelador durante meses.

CALABAZA DE VERANO

¿CÓMO ES EL SABOR?

La calabaza de verano y calabacín son ligeramente dulce con una piel de sabor a nuez.

¿CÓMO LAS ELIJO?

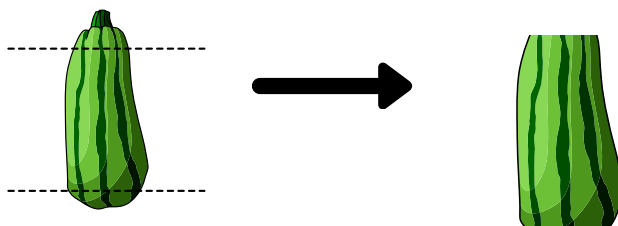
Elija calabazas de verano firmes y pesadas con piel brillante. La calabaza de verano está disponible durante todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre mediados de junio y septiembre.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Haga algunos agujeros a una bolsa plástica y coloque la calabaza de verano adentro. Coloque en la gaveta de verduras de su refrigerador por hasta 5 días.

¿CÓMO LA PREPARO?

1. Lave la calabaza de verano.
2. Corte ambos extremos.
3. Si la piel tiene una sensación cerosa, pele la verdura. Si no tiene piel cerosa, deje la piel puesta.
4. Prepare de acuerdo con la receta indicada.



CALABAZA DE VERANO

RECETA: ENSALADA DE CALABACÍN FRESCO

Porciones por receta: 4

Tiempo total de cocción: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 calabacín mediano
- 1 cucharada cebolleta
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 tomate mediano
- 1 cucharada aceite vegetal
- ¼ taza vinagre blanco



Preparación:

1. Lave y pique el calabacín, la cebolleta, el pimiento y el tomate. Combine en un tazón.
2. En un tazón pequeño mezcle el aceite y el vinagre. Ponga el aderezo sobre las verduras y mezcle.
3. Cubra y enfríe hasta servir.

¡CONSEJO DE COCINA!

Congele la calabaza de verano cocida o cruda para su uso posterior. Puede congelar la calabaza de verano por hasta 4-6 meses para obtener el mejor sabor.

BATATAS

¿CÓMO ES EL SABOR?

¡Almidonado, cremoso y dulce!

¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija batatas con cáscara firme, lisa y sin arrugas. Busque batatas pequeñas a medianas, que generalmente tienen el mejor sabor y textura. Las batatas se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de agosto a octubre y localmente desde el almacenamiento en noviembre y diciembre.

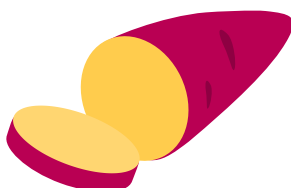
¿CÓMO LAS ALMACENO?

Almacene las batatas en un lugar fresco y oscuro, como una despensa, por hasta 2 semanas.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Lave y estriegue las batatas para eliminar la suciedad.
2. Si la piel es gruesa y seca, pele las batatas. De lo contrario, deje la piel para obtener más fibra.
3. Prepare de acuerdo a la receta que utilice.

Hornee las batatas enteras en el horno, **cocine** y **macháquelas**, córtelas en gajos y **rostice** en el horno para unas papas fritas saludables, corte en círculos y hornee papas fritas...¡y MUCHO más!



BATATAS

RECETA: PAPITAS DE BATATA

Porciones por receta: 8

Tiempo total de cocción: 30 minutos

Ingredientes:

- 3 batatas medianas
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita paprika
- ¼ cucharadita canela



Preparación:

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Lave las batatas. Dejando la piel, corte cada batata en gajos delgados.
3. Coloque las batatas en un tazón mediano. Añada el aceite, sal, paprika y canela. Mezcle bien para cubrir las tiras. Esparza las tiras en una bandeja para hornear.
4. Hornee por 15 minutos y después voltee las tiras. Hornee 10-15 minutos más, hasta que estén doradas.
5. Disfrute como está o con su salsa favorita.

¡CONSEJO DE COCINA!

Las batatas cocidas se pueden almacenar en el refrigerador en un recipiente tapado por hasta 4 días.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Para obtener recetas e
información sobre cómo preparar
alimentos saludables, visite
web.uri.edu/SnapEd o llámenos
al **1-877-366-3874**.



Community Nutrition
Education RI



RISNPED



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional
Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad
de oportunidades.