

Métodos saludables para preparar las verduras

Cocer al Vapor—guarda los nutrientes

- Coloque las verduras en una cacerola con 1½ pulgadas de agua y cúbrala; hierva a fuego lento hasta las verduras estén tiernas.
- Pruébelo con *elotes, ejotes, espinacas*



Asar—crea una dulzura natural

- Corte las verduras en cubitos y mezcle con aceite de oliva, sal y pimienta; colóquelas en una bandeja de horno y hornee a 375°F hasta que estén tiernas.
- Pruébelo con *zanahorias, chirivías, batata*



Saltear—se cocina en rápido

- Corte las verduras y échelas en un sartén con un poco de aceite caliente; revuelva las verduras hasta tiernas.
- Pruébelo con *pimientos, champiñones, arvejas en vaina*



Hacer a la Parilla—queda mas crujiente

- Mezcle las verduras con aceite de oliva, vinagre balsámico, sal y pimienta; colóquelas en papel de aluminio y cocínelas a la parilla hasta tiernas.
- Pruébelo con *espárragos, berenjena, calabacines*



Preparar al Microondas—se cocina acelerado

- Cubra las verduras para mantenerlas húmedas; revuélvalas de vez en cuando, cocine hasta que queden tiernas.
- Pruébelo con *remolachas, arvejas, brócoli*



Hornear—significa “sin problema”

- Ponga las verduras descubiertas en el horno a 350°F, hasta que queden tiernas.
- Pruébelo con *papas enteras, calabaza de invierno, coliflor*

Seguridad de los Alimentos

- ◆ Lave las verduras en agua fría antes de preparar o consumir.
- ◆ Use una tabla de cortar diferente para los productos crudos y los alimentos listos para comer.
- ◆ Siempre separe las verduras de las carnes y los aves crudas.
- ◆ Asegúrese de guardar la comida en la refrigeradora durante dos horas de haber preparado.