

Manzanas

En estación
julio – febrero



Busque ofertas donde pueda comprar en abundancia. Las bolsas de manzanas pueden ser mas económicas en comparación con su compra por unidad.

¡PRUÉBELO!
Salteé las manzanas en cubos y la canela en una sartén para agregarlas encima de la avena.

Crocante de Manzana y Canela

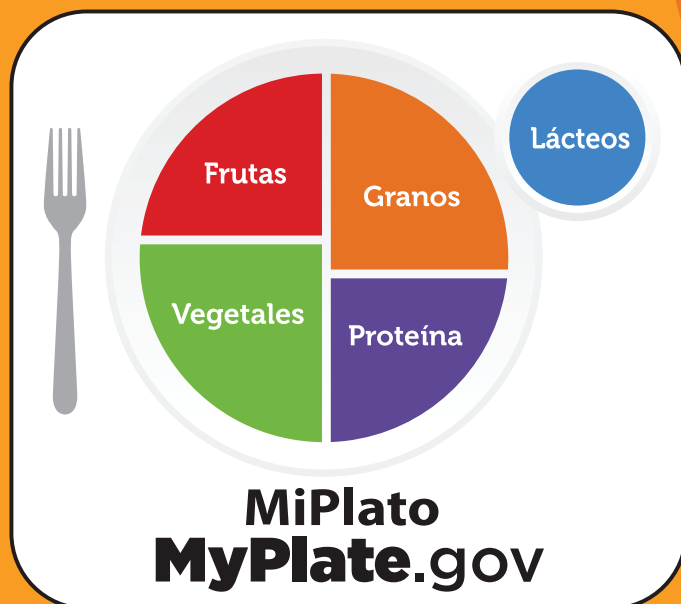
Ingredientes:

Aerosol antiadherente para cocinar
¼ taza de azúcar moreno, dividida y compactada
1 cucharada de harina común
¾ cucharadita de canela, dividida
4 manzanas, en rodajas y sin corazón
1 taza de avena de cocción rápida
2 cucharadas de mantequilla

Preparación:

- Calentar el horno a 350°F. Rociar una fuente para horno con aerosol antiadherente para cocinar. Reservar.
- Agregar 2 cucharadas de azúcar moreno, la harina y ½ cucharadita de canela a un recipiente y mezclar bien. Luego, agregar las rodajas de manzana y mezclar hasta que las manzanas estén cubiertas. Luego, verter en la fuente para horno.
- En un recipiente para mezclado aparte, combinar la avena, el azúcar moreno remanente y la canela. Introducir la mantequilla a la mezcla de avena. Mezclar hasta que todos los ingredientes estén distribuidos en forma homogénea. Espolvorear sobre la mezcla de frutas.
- Hornear 30-35 minutos o hasta que esté tierno y la superficie se encuentre dorada.

(Receta adaptada de: <https://whatscooking.fns.usda.gov>.)



Trate de hacer que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales.



Aguacate



**Busque
aguacates que
se venden en
abundancia
para reducir el
costo.**



**Trate de comer
2 tazas de frutas
todos los días.**



**Licúe trozos de
aguacate en
un batido para
hacerlo más
cremoso o agregue
rodajas encima de
un sándwich para
el desayuno.**



Tostada con Rabanito y Aguacate

Ingredientes:

- 1 aguacate, pisado**
- 2 onzas de queso feta, reducido en grasa**
- 4 rebanadas de pan integral, tostado**
- ½ cebolla, en rodajas finas**
- 38 guisantes, en rodajas finas**
- 10 rabanitos, en rodajas finas**

Preparación:

- Cortar el aguacate por la mitad y con una cuchara colocarlo en un bol para mezclar. Aplastar el aguacate y el queso feta para lograr una mezcla cremosa. NOTA: usted puede exprimir el jugo de 1 lima sobre el aguacate para agregarle sabor.**
- Untar las tostadas con la mezcla de aguacate y queso feta.**
- Colocar encima la cebolla, los guisantes y los rabanitos.**

(Receta adaptada de: <https://www.blissfulbasil.com>)

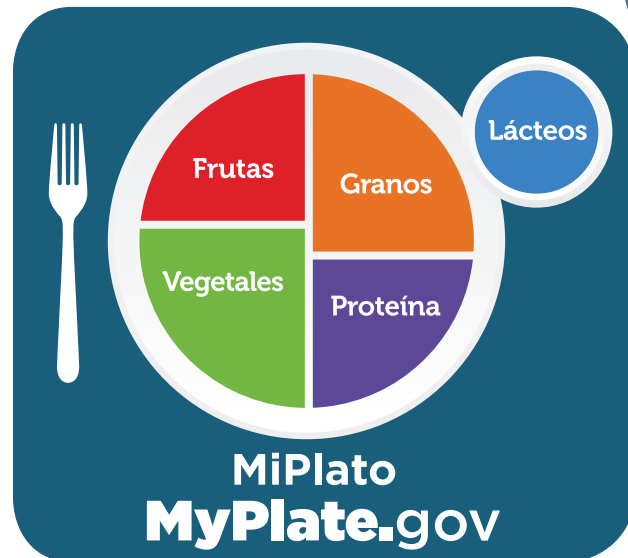
Arándanos Azules

En estación
mayo – agosto



Agregar arándanos azules, frescos o congelados, para hacer barras de avena y arándanos horneadas para el desayuno o como merienda.

Para reducir el costo, abastecerse de arándanos azules cuando estén en temporada en los meses de verano o comprarlos congelados en cualquier época del año.



Trate de hacer que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales.



Licuada de Moras Azules

Ingredientes:

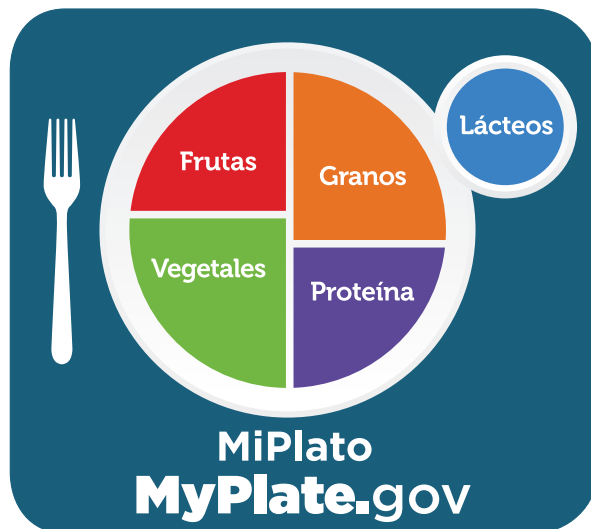
- 20 onzas de piña en trozos enlatada en jugo, escurridas
- 2 tazas de moras azules congeladas
- 1 ½ taza de hielo
- 6 onzas de yogurt de vainilla reducido en grasa

Preparación:

- Combinar todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta obtener una consistencia suave.
- Servir inmediatamente. **NOTA:** El licuado también puede conservarse en el refrigerador. Cubrir y colocar en el refrigerador hasta por 24 horas.

(Receta adaptada de: <http://blog.katescarlata.com>.)

Pimiento: todos los colores En estación julio – noviembre



Trate de hacer que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales.



Cocine pimientos rellenos con arroz, agregue sus verduras favoritas junto con pollo molido rociando con queso y coloque en el horno.

Los pimientos congelados constituyen una excelente alternativa a los pimientos frescos, reduciendo su costo.



Salteado Chino de Vegetales

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 1 cabeza de brócoli, picada
- 1 cabeza de coliflor, picada
- 2 tallos de apio, en rodajas
- 2 zanahorias, en rodajas
- 1 pimiento, en rodajas
- $\frac{3}{4}$ taza de jugo de piña
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de almidón de maíz
- 1 cucharadita de salsa de soya con menos sodio
- 2 tazas de arroz integral, cocido

Preparación:

- Calentar el aceite en una sartén sobre fuego medio a fuerte. Agregar brócoli, coliflor, apio y zanahorias. Cocinar durante 2 minutos. Agregar pimiento y cocinar 2 minutos más.
- Combinar en un bol para mezclar el jugo de piña, el azúcar, el jugo de limón, el almidón de maíz y la salsa de soya y agregar a la sartén. Dejar hervir y cocinar durante 1 minuto. Revolver para distribuir la salsa sobre los vegetales.
- Servir sobre arroz integral.

(Receta adaptada de: <http://www.layersofhappiness.com/sesame-honey-ginger-pineapple-vegetarian-stir-fry/>)

Repollo

En estación
mayo – noviembre



**El repollo
siempre es
un alimento
económico.**



**El repollo se
puede saltear o
asar en gajos para
realzar diferentes
sabores. Sazonar
con sus especias
favoritas y
servir como
guarnición.**

Repollo Colorido

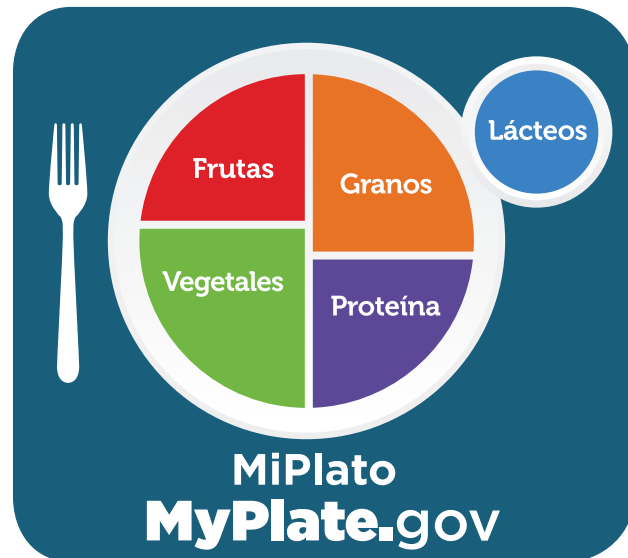
Ingredientes:

- 2 cucharadas de miel
- 1 ½ cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de cabeza de col verde, en tiras
- ⅛ de cabeza de col rojo, en tiras
- ½ pimiento, picado fino
- 1 zanahoria, rallada
- ⅓ cebolla, picada fina

Preparación:

- Mezclar la miel, el vinagre, el aceite y la pimienta negra en un bol y revolver bien.
- Agregar el repollo, el pimiento, la zanahoria y la cebolla al bol y revolver bien.
- Cubrir y refrigerar hasta que este frío.

(Receta adaptada de: <https://downshiftology.com>.)



**Trate de hacer que la
mitad de su plato sea
de frutas y vegetales.**



Cítricos

**En estación
noviembre -
diciembre**



**¡Compre
cítricos en
abundancia para
obtener el mejor
rendimiento por
su inversión!**

**Las frutas
cítricas como
las naranjas y
los pomelos son
duraderas, lo que
las convierte en
una excelente
colación para
llevar.**



**Trate de comer
2 tazas de frutas
todos los días.**



Espuma de Agua

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de hielo (opcional)
- $\frac{3}{4}$ taza de agua con gas sin sabor
- $\frac{1}{4}$ taza de jugo 100% de fruta, como naranja o uva

Preparación:

- Si decide utilizar hielo, agréguelo a una taza.
- Verter el agua y el jugo de fruta a la taza. ¡A disfrutar!

(Receta de Summer Foods, Summer Moves, listada como:
<https://fns-prod.azureedge.net>.)

Pepinos

En estación
junio – noviembre



Pruebe añadir
rodajas de pepino
a un sándwich
para darle un
toque crujiente o
córtelos en palitos
para consumir con
aderezo.

Los pepinos
están en temporada
desde el verano
hasta principios
del otoño, por lo
que comprarlos en
esta época les más
económico!



Salsa Fresca de Pepino y Yogurt

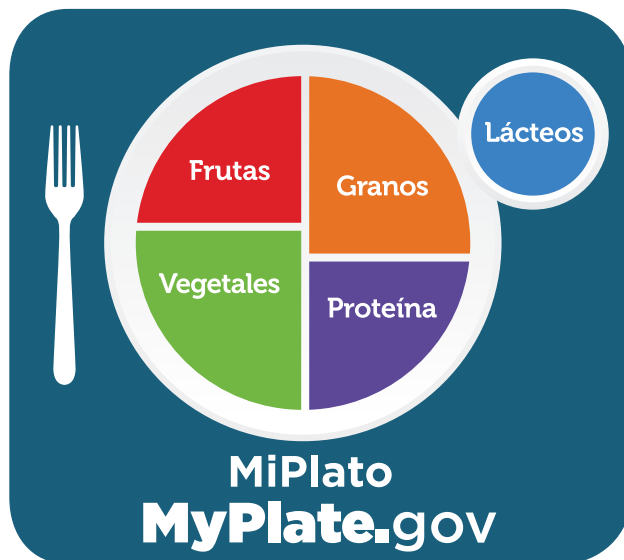
Ingredientes:

- 1 taza de yogurt natural, reducido en grasa
- ½ taza de crema agria, liviano
- 1 pepino, dividido
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ cucharadita de eneldo deshidratado
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de sal
- 2 zanahorias, en rodajas
- ¼ cabeza de brócoli, cortado

Preparación:

- Colocar el yogurt y la crema agria en un bol para mezclar.
- Pelar la mitad de un pepino y cortarlo longitudinalmente. Remover las semillas con una cuchara. Rallar la mitad del pepino que ha sido pelado hasta obtener ½ taza. Reservar la otra mitad del pepino. Colocar el pepino rallado en el bol con el yogurt y la crema agria.
- Agregar el jugo de limón, el eneldo, el ajo en polvo, la pimienta negra y la sal al bol. Revolver hasta mezclar homogéneamente.
- Cubrir y refrigerar durante al menos 1 hora antes de servir. Revolver de nuevo justo antes de servir.
- Cortar el pepino restante en rodajas de ¼ de pulgada. Servir la salsa con pepino, zanahorias y brócoli.

(Receta de Summer Foods, Summer Moves, listada como:
<https://fns-prod.azureedge.net.>)



Trate de hacer que la
mitad de su plato sea
de frutas y vegetales.



Vegetales de Hojas Verdes Oscuras

En estación
marzo -
diciembre



Compare los precios según las diferentes variedades (fresca, en lata o congeladas). ¡Todas son excelentes opciones!



Salteé las verduras de hojas verdes en un chorrito de caldo para preparar una guarnición rápida.



Trate de comer 2 ½ tazas de vegetales todos los días.



Sopa de Salchicha, Frijol y Col Kale

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ libra de salchicha de pavo dulce italiana
- 16 onzas de frijoles blancos enlatados bajos en sodio, drenados y enjuagados
- 2 papas, cortadas en dados
- 1 cebolla, cortada en dados
- 1 zanahoria, cortada en dados
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 tazas de col kale, apenas picado
- 2 cubitos de caldo de pollo, bajos en sodio
- 8 tazas de agua
- ¼ taza de queso parmesano, rallado y reducido en grasa

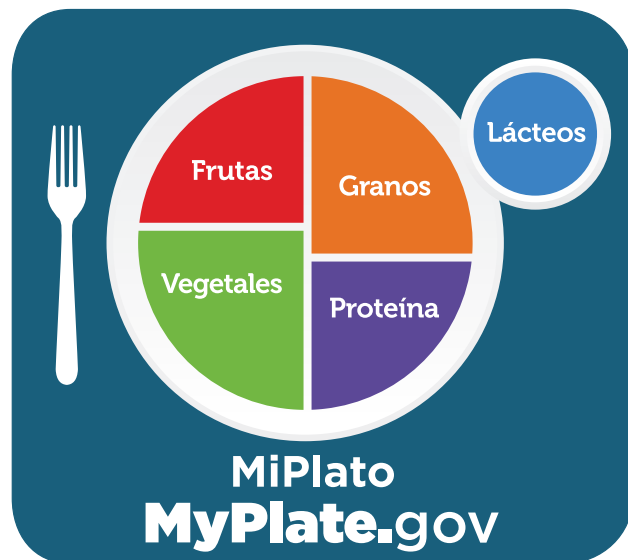
Preparación:

- Calentar el aceite en una olla grande sobre calor medio. Agregar la salchicha y saltear hasta que se dore.
- Agregar los frijoles, las papas, la cebolla, la zanahoria y el ajo a la olla y cocinar hasta que comience a ablandarse, aproximadamente 5 minutos.
- Agregar la col kale y cocinar hasta que esté marchita.
- Agregar calditos de pollo y agua. Llevar a hervor. Reducir el calor, cubrir con la tapa y hervir a fuego lento 15-30 minutos o hasta que las papas estén suaves y totalmente cocinadas.
- Servir con queso parmesano.

(Receta adaptada de: <https://www.delish.com.>)

Berenjena

En estación
junio – agosto



Trate de hacer que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales.



Puede mezclar las berenjenas en cubos con aceite de oliva, sal y pimienta, y rostizarlas en el horno. Después puede agregarlas a salsas, ensaladas o comerlas así nomás.

¡La berenjena está en temporada durante el verano, siendo más económica para comprar durante esta época!



Ratatouille de Berenjena

Ingredientes:

- 1 berenjena, en rodajas
- 2 calabacines, en rodajas
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla, en rodajas
- 3 tomates, en dados
- 1 pimiento, en rodajas
- 1 diente de ajo, en dados
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco

Preparación:

- Colocar la berenjena y la calabacín en un colador, espolvorear con sal y mezclar ligeramente. Dejar que drenen durante al menos 30 minutos. Enjuagar y secar con papel de cocina.
- En una sartén, calentar el aceite de oliva sobre calor medio-alto. Agregar la cebolla y saltear hasta que se encuentren translúcidas, aproximadamente durante 3 minutos.
- Verter la berenjena, los calabacines, los tomates, el pimiento, el ajo, la albahaca, y el orégano. Reducir el calor y dejar hervir 30-45 minutos hasta que los verduras estén completamente cocidas.

(Receta adaptada de ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes, listada en: <https://www.whatscooking.fns.usda.gov>)

Judías Verdes

En estación
junio – noviembre



**Simplemente,
saltee las judías
verdes junto con
un poco de ajo,
aceite de oliva,
sal y pimienta.**

**Compare los
precios de las
judías verdes
frescas, en lata
o congeladas.
¡Todas son
buenas
opciones!**



**Trate de comer 2 ½
tazas de vegetales
todos los días.**

Sopa de Vegetales y Carne

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida 90% magra
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 6 zanahorias, en rodajas
- 2 papas medianas, picadas
- 2 cebollas, picadas
- 2 tallos de apio, en rodajas
- 5 tazas de agua
- 48 onzas de tomates en dados, enlatados y bajos en sodio
- 15 onzas de vegetales variados enlatados, escurridos y enjuagados
- 15 onzas de frijoles verdes enlatados, escurridos y enjuagados
- 1 taza de jugo de tomate, bajo en sodio
- 1 cucharadita de aderezo Italiano
- 1 cucharadita de pimienta negra molida

Preparación:

- En una olla grande, saltear la carne molida hasta que esté dorada. Remover de la olla y dejar a un lado.
- Calentar el aceite en la olla y saltear las zanahorias, las papas, las cebollas y el apio hasta que estén blandos.
- Agregar la carne cocinada, el agua, los tomates, los vegetales, los frijoles verdes, el jugo de tomate, el aderezo italiano y el pimiento a la olla y llevar a hervor. Reducir el calor, tapar y hervir a fuego lento durante 30 minutos.

(Receta adaptada de: <http://www.epicurious.com>)

Duraznos

En estación
julio – agosto



Asar
duraznos a la
parrilla les da
un sabor aún
más dulce y
los convierte
en un postre
delicioso.



Comparar
precios de
duraznos frescos,
enlatados o
congelados.
Todas son
excelentes
opciones.



Trate de comer
2 tazas de frutas
todos los días.



Ensalada de Melocotón y Tomate

Ingredientes:

- 2 tomates, cortado en trozos
- ½ libra de melocotones, en rodajas
- ¼ taza de cebolla, en rodajas finas
- 1 cucharada de vinagre destilado
- 1 ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de miel
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de queso mozzarella
parcialmente desgrasado, en tiras
- 2 cucharadas de albahaca, desgarrada

Preparación:

- Combinar los tomates, los melocotones y la cebolla en un bol.
- Combinar el vinagre, el aceite, la miel y la pimienta negra en un bol aparte. Batir y rociar sobre la cebolla, los tomates y melocotones. Revolver para mezclar.
- Espolvorear con queso y albahaca.

(Receta adaptada de: <http://jessicaseinfeld.com>.)

Zapallo

**En estación
septiembre – noviembre**



Para reducir el costo, busque calabazas frescas durante los meses de otoño u opciones de calabazas enlatadas en todas las épocas del año.

Aumente los nutrientes en su receta de chile agregando puré de calabaza junto con todos sus demás favoritos.



Sopa de Calabaza

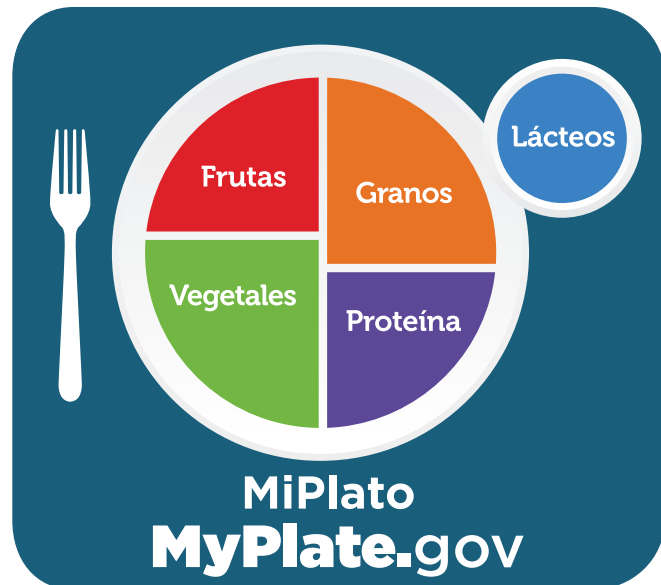
Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite de oliva
 $\frac{2}{3}$ cebolla, picada
2 tallos de apio, picado
2 dientes de ajo, picado
2 cucharaditas de azúcar
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre, molido
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de nuez moscada, molida
 $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta negra, molida
 $\frac{1}{8}$ cucharadita de canela, molida
 $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal
4 tazas de agua
4 cubitos de caldo de verduras, reducido en sodio
1 papa, pelada y cortada en cubos
14 $\frac{1}{2}$ onzas de puré de calabaza, en lata

Preparación:

- En una olla, calentar el aceite en calor medio-alto. Agregar la cebolla, el apio, el ajo y el azúcar. Cocinar durante 4 minutos o hasta que estén tiernos.
- Agregar jengibre, nuez moscada, pimienta negra, canela y sal. Revolver para cubrir. Agregar el agua, los cubitos de caldo, la papa y la calabaza. Llevar a ebullición.
- Reducir el calor a medio-bajo, cubrir parcialmente con la tapa y cocinar lentamente durante 20 minutos, hasta que la papa esté tierna.
- Servir tibio. NOTA: Cubrir con queso crema descremado, cebollas verdes o semillas de calabaza (el análisis de la receta no incluyó las coberturas). Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas.

(Receta de: Faithful Families, North Carolina State University, 2019.)



Trate de hacer que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales.



Rabanito

En estación
marzo – noviembre



Los
rabanitos
siempre son
económicos.

Si el sabor
picante de
los rabanitos
crudos no es
su favorito,
intente asarlos
en el horno
con especias y
aceite.

Tostada con Rabanito y Aguacate

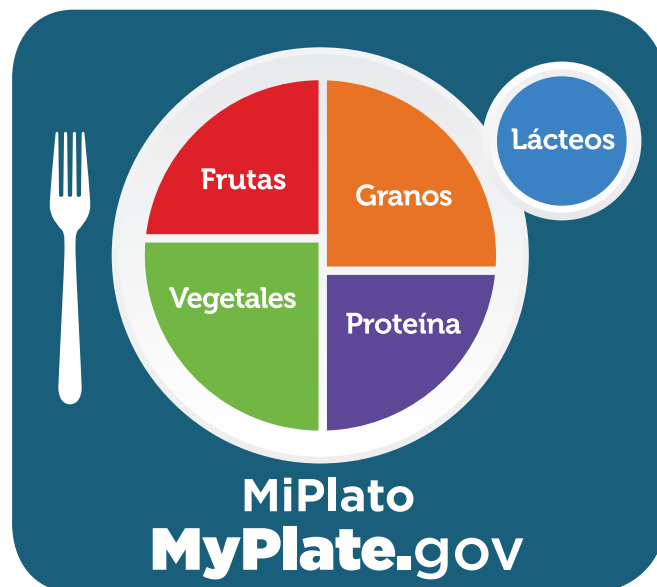
Ingredientes:

- 1 aguacate, pisado
- 2 onzas de queso feta, reducido en grasa
- 4 rebanadas de pan integral, tostado
- ½ cebolla, en rodajas finas
- 38 guisantes, en rodajas finas
- 10 rabanitos, en rodajas finas

Preparación:

- Cortar el aguacate por la mitad y con una cuchara colocarlo en un bol para mezclar. Aplastar el aguacate y el queso feta para lograr una mezcla cremosa. **NOTA:** usted puede exprimir el jugo de 1 lima sobre el aguacate para agregarle sabor.
- Untar las tostadas con la mezcla de aguacate y queso feta.
- Colocar encima la cebolla, los guisantes y los rabanitos.

(Receta adaptada de: <https://www.blissfulbasil.com>)



Trate de hacer que la
mitad de su plato sea
de frutas y vegetales.



Fresas

En estación
abril – julio



Comprar
las fresas
congeladas
puede reducir
su costo.

Las fresas son
fantásticas por sí
solas. Se pueden
agregar a un
batido o licuado, a
cereales o encima
de una ensalada.



Ensalada de Espinaca y Fresas

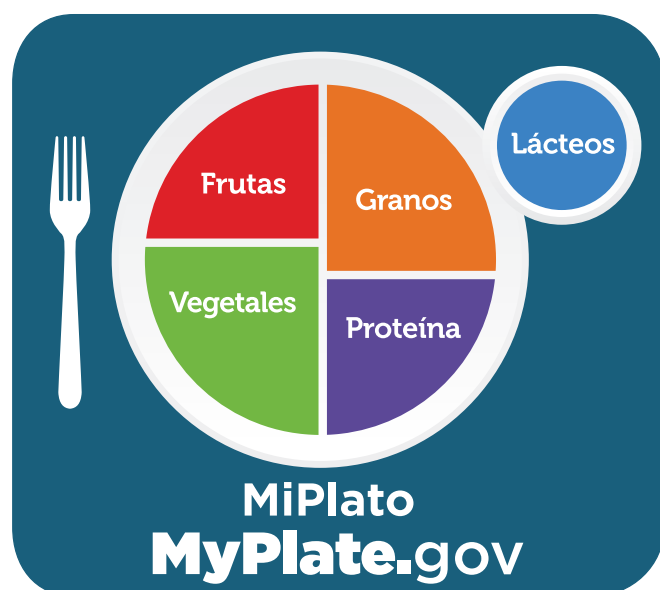
Ingredientes:

1 libra de espinaca, desgarrada
1 pinta de fresas, en dados
¼ taza de azúcar
¼ cucharadita de paprika (pimentón)
½ cucharadita de mostaza amarilla
½ cucharadita de salsa
Worcestershire
¼ taza de vinagre blanco destilado
2 cucharadas de aceite de canola
¼ taza de nueces pecan, picadas
(opcional)

Preparación:

- Para la ensalada, colocar la espinaca y las fresas en un bol.
- Para preparar el aderezo, agregar el azúcar, la paprika, la mostaza, la salsa Worcestershire, el vinagre y el aceite en un bol aparte. Batir hasta que el azúcar se disuelva.
- Rociar el aderezo ligeramente sobre la ensalada y mezclar para cubrir. Colocar las nueces pecan arriba.

(Receta adaptada de: <https://extension.unh.edu.>)



Trate de hacer que la
mitad de su plato sea
de frutas y vegetales.



Camotes

En estación
octubre – febrero



Corte los
camotes
en cubos y
agréguelos a su
receta favorita
de chili para
darle un toque
de dulzura.

Comprando
en cantidad
grande puede
reducir el
precio de los
camotes.



Trate de comer 2 ½
tazas de vegetales
todos los días.



Bastones de Camotes Horneados

Ingredientes:

- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva,
dividido
- 1 ½ libras de camotes, cortados en tiras de
¼ de pulgada
- ½ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida

Preparación:

- Calentar el horno a 400°F.
- Pincelar la placa para horno con la
mitad del aceite. Colocar los camotes
sobre la placa en una sola capa.
- Condimentar los camotes con sal y
pimienta. Rociar el aceite restante sobre
los camotes.
- Hornear durante 10 minutos, rotando la
placa cada 10 minutos, hasta que estén
crocantes. Cocinar un tiempo adicional
si los bordes no están dorados.
- NOTA: para lograr unos camotes más
crocantes, pueden colocarse debajo del
asador (broiler) durante unos 3 minutos
a cada lado.

(Receta de: <https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/oven-baked-sweet-potato-fries>)

Tomates

En estación
julio – noviembre



Los tomates enlatados son una opción económica que se encuentra disponible durante todo el año.

Mezclar tomates con otras verduras (pimientos, cebollas, pepinos) para hacer gazpacho, una sopa fría originaria en España.

Trate de comer 2 ½ tazas de vegetales todos los días.



Espaguetis con Col Kale y Tomate

Ingredientes:

- 6 onzas de pasta integral
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 racimo de col kale, desgarrado
- 28 onzas de tomates en dados enlatados, bajos en sodio
- 14 onzas de frijoles del norte enlatados, bajos en sodio
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de queso parmesano reducido en grasa, rallado

Preparación:

- Cocinar la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Reservar ¼ de taza del agua que se utilizó para cocinarla. Drenar la pasta y dejarla en la olla.
- Mientras tanto, calentar el aceite en una sartén grande sobre fuego medio a alto. Agregar la cebolla, el ajo y la pimienta. Cocinar aproximadamente durante 4-5 minutos hasta que comience a dorarse, revolviendo ocasionalmente.
- Agregar la col kale en tandas y cocinar, revolviendo frecuentemente hasta que esté tierno o aproximadamente 3-4 minutos.
- Agregar los tomates, los frijoles y la pimienta. Cocinar durante 3-5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté caliente.
- Agregar la mezcla de la col kale, el queso y el agua reservada a la pasta y revolver para combinar.

(Receta adaptada de: <http://bellalimento.com>.)

Nabo

**En estación
septiembre – marzo**



**Utilice el
nabo igual
que la papa.
Pruébelo al
horno, hervido
o al vapor.**



**Trate de comer 2 ½
tazas de vegetales
todos los días.**



**Para
aprovecharlo
al máximo los
nabos, puede
cocinar y comer
tanto las hojas
como la raíz de
la verdura.**



Vegetales de Raíz Asados

Ingredientes:

- 1 camote, picado
- 1 nabo sueco, picado
- 1 cebolla, picada
- 1 papa, picada
- 2 zanahorias, picadas
- 1 nabo, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado y reducido en grasas
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de salvia molida
- 1 cucharadita de romero deshidratado

Preparación:

- Calentar el horno a 350°F.
- En forma pareja, colocar todos los vegetales sobre una fuente para horno. Rociar con el aceite y especias. Revolver para combinar. Hornear 30-40 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.
- Espolvorear con queso parmesano antes de servir.

(Receta adaptada de: <https://www.thekitchn.com>)

Sandía

En estación
junio –
septiembre



El verano es un buen momento para buscar sandías porque están en temporada, lo que las hace más económicas.

Para una guarnición dulce y salada, puede preparar una ensalada con sandía en cubos, trozos de pepino, cebolla en rodajas y queso feta junto con un aderezo de vinagre y aceite.



Brocheta de Fruta & Salsa de Yogurt

Ingredientes:

- 1 taza de piña, cortada en trozos
- 1 taza de uvas sin semilla
- 1 taza de fresas, sin pedículo
- 1 taza de sandía, con semillas y cortada en trozos
- 2 kiwis, pelados y en rodajas
- 6 onzas de yogurt, bajo en grasa

Preparación:

- Colocar los trozos de fruta en los pinchos.
- Servir las brochetas junto con el yogurt como salsa.

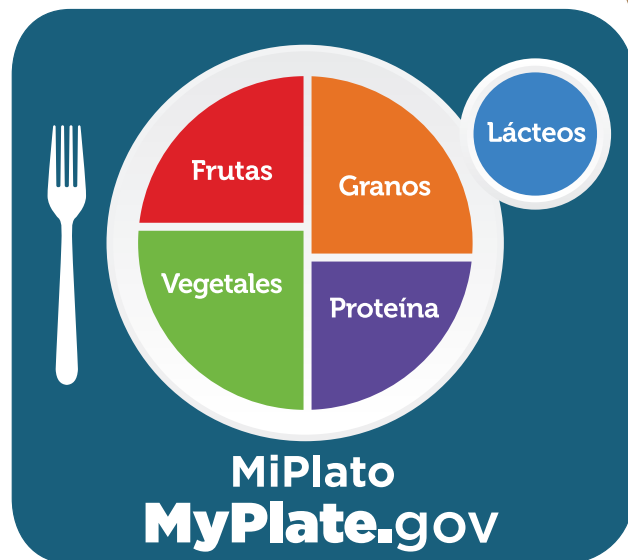
(Receta adaptada de Food and Health Communications, Inc., publicada en: <https://whatscooking.fns.usda.gov>.)



Trate de comer
2 tazas de frutas
todos los días.

Papas Blancas

En estación
junio – noviembre

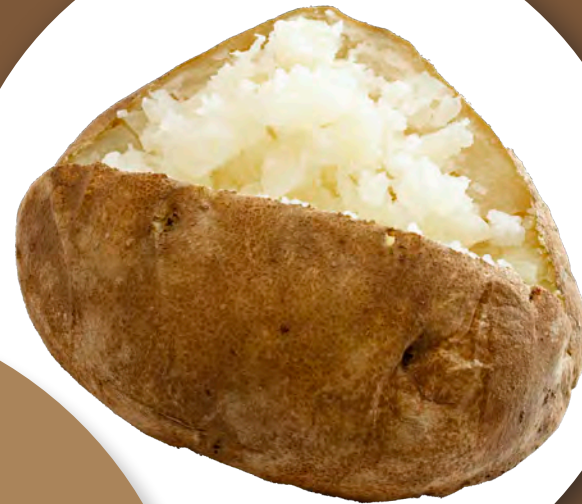


Trate de hacer que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales.

Ralle o corte bien las papas blancas y colóquelas en la base de una tartera para usarlas como sustituto de una masa de tarta.



Las papas blancas son una verdura económica que conviene tener siempre a mano en la cocina, en cualquier época del año.



Puré de Papas al Ajo

Ingredientes:

- 8 papas, cortadas
- $\frac{1}{3}$ taza de leche al 1%
- $\frac{1}{4}$ taza de queso crema, reducido en grasa
- 4 dientes de ajo, picados
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta negra molida

Preparación:

- Colocar las papas en una cacerola. Agregar agua hasta cubrir.
- Tapar y llevar a hervor hasta que las papas estén tiernas, aproximadamente 10-15 minutos.
- Colar y transferir las papas a un bol para mezclar. Agregar los ingredientes restantes.
- Pisar las papas hasta lograr la consistencia deseada. ¡A disfrutar!

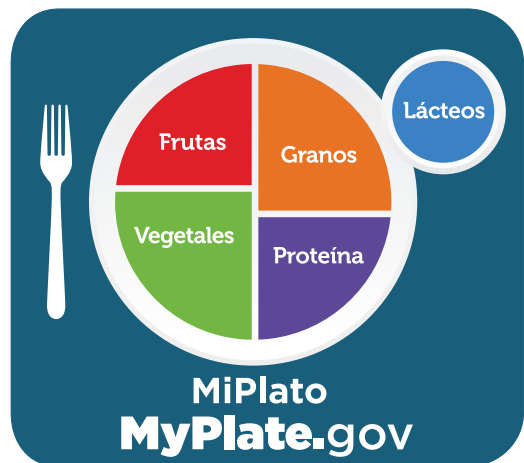
(Receta adaptada de: <https://www.tastefulselections.com>)

Invierno/ Zapallo Anco

En estación
septiembre – febrero



Intente
cocinar una
receta de
lasaña diferente
utilizando puré
de zapallo anco
en vez de salsa
de tomate.



Trate de hacer que la
mitad de su plato sea
de frutas y vegetales.



El zapallo anco
se encuentra en
temporada al
principio de otoño e
invierno, por lo que
conviene comprarlo
en esta época para
que resulte más
económico!



Zapallo Anco Cremoso

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de sal
- 1 zapallo anco, cortado longitudinalmente por la mitad y sin semillas
- ¾ taza de yogurt natural griego
- ½ taza de queso parmesano rallado, reducido en grasa, dividido

Preparación:

- Calentar el horno a 425°F.
- Frotar el aceite de oliva, la pimienta y la sal sobre las dos mitades del zapallo anco. Colocarlos con la parte cortada hacia arriba en una fuente para horno lo suficientemente grande.
- Hornear el zapallo anco durante 35-45 minutos, o hasta que pueda introducirse un tenedor. Remover el zapallo anco del horno y dejar enfriar hasta que pueda manipularse en forma segura.
- Utilizando una cuchara, con cuidado (tratando de no romper la cáscara exterior) remover la pulpa central y colocar en un bol. Agregar el yogurt y 1/4 de taza de queso parmesano al bol. Pisar mezclar cuidadosamente combinando todos los ingredientes.
- Colocar con una cuchara la mezcla del zapallo anco en la coraza y espolvorear las dos mitades con queso parmesano.
- NOTA: para lograr una textura más crujiente, dorar durante un par de minutos. Servir tibio.

(Receta adaptada de @cleanfoodcrush, listada en:
<https://www.instagram.com/p/B5lvIDEJKnc/>)

Calabacita y Calabacín Amarillo

En estación
mayo -
noviembre



Busque
calabacitas y
calabacines
cuando estén
en temporada
o las opciones
congeladas para
bajar el costo.



¡PRUÉBELO!
Ralle calabacines
para agregarlos a
salsas para pasta o a
productos horneados
como los muffins.



Trate de comer 2 ½
tazas de vegetales
todos los días.

Cazuela de Calabacín de Verano y Calabacita

Ingredientes:

Aerosol antiadherente paracocinar
2 calabacines de verano medianos, en dados
1 calabacita mediana, en dados
1 cebolla, en dados
1 taza de arroz integral instantáneo
1 ½ taza de leche al 1%
1 huevo
½ cucharadita de condimento italiano
⅛ cucharadita de pimienta
4 onzas de queso cheddar reducido en grasa, en
tiras

Preparación:

- Precalentar el horno a 375°F. Rocíar una fuente para horno de 9 x 9 pulgadas con aerosol antiadherente para cocinar.
- Agregar el calabacín de verano, la calabacita, la cebolla y el arroz instantáneo a la fuente para horno y revolver para combinarlos.
- En un bol pequeño, batir la leche, el huevo, el aderezo italiano y la pimienta. Verter la mezcla sobre los ingredientes que están en la fuente para horno y revolver para combinar. Espolvorear con queso cheddar sobre la cazuela.
- Hornear durante 35 minutos o hasta que el líquido se absorba. Dejar reposar durante 5 minutos antes de servir.

(Receta adaptada de: <https://whatscooking.fns.usda.gov>.)