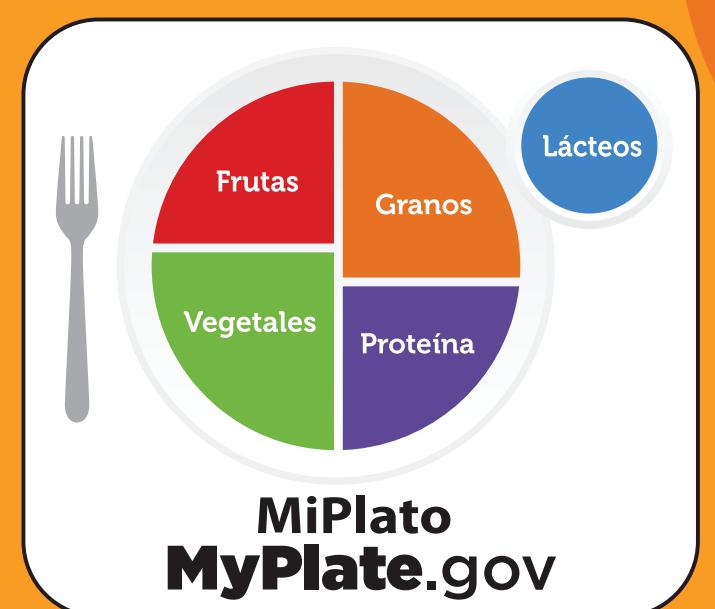


# Manzanas

## 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.



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



**¡PRUÉBELO!**  
Saltee 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  
 $\frac{1}{4}$  taza de azúcar moreno, dividida y compactada

1 cucharada de harina común

$\frac{3}{4}$  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  $\frac{1}{2}$  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/>)

# 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**

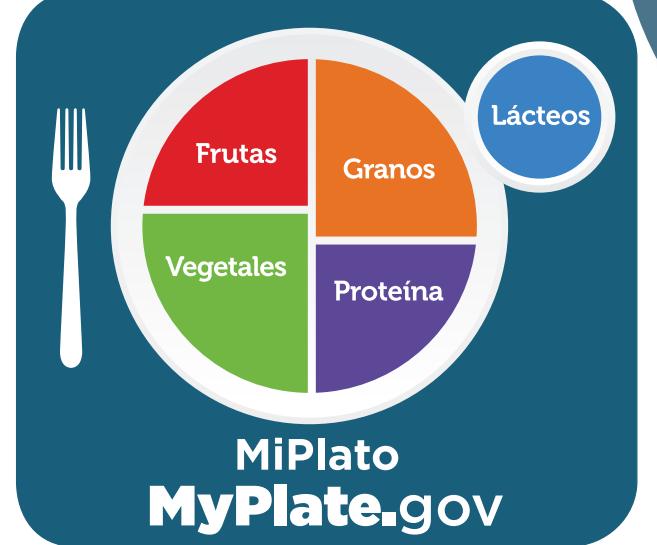
### Preparación:

- 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



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



**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.**

## Licuado 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**

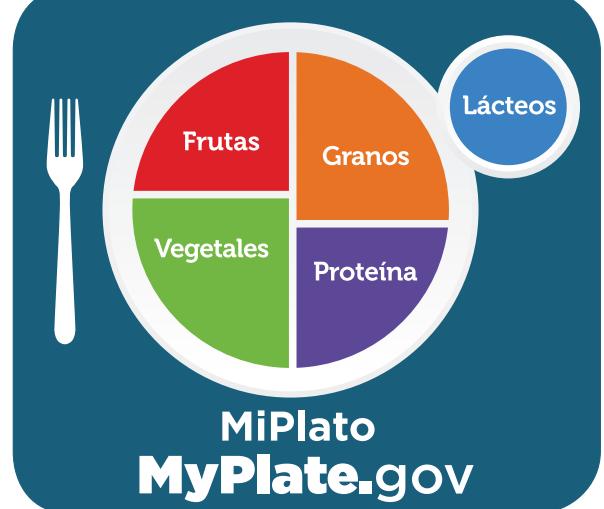
**6 onzas de yogurt de vainilla reducido en grasa**

### 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  
¾ taza de jugo de piña  
1 cucharada de azúcar  
1 cucharada de jugo de limón  
1 ½ 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.

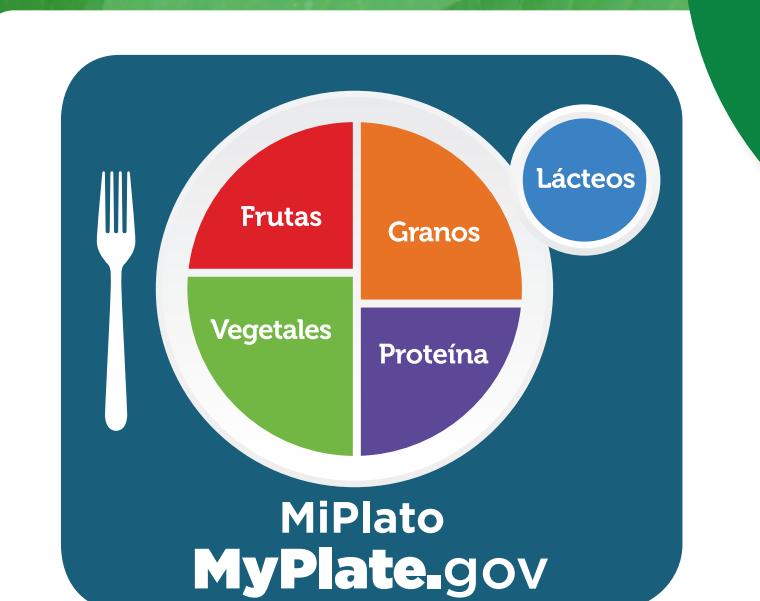
(Receta adaptada de: <http://www.layersofhappiness.com/sesame-honey-ginger-pineapple-vegetarian-stir-fry/>)

# Repollo

En estación  
mayo – noviembre



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



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



## 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  
¼ 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/>.)

# Cítricos

En estación  
noviembre -  
diciembre



Trate de comer  
2 tazas de frutas  
todos los días.



¡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.



## 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!

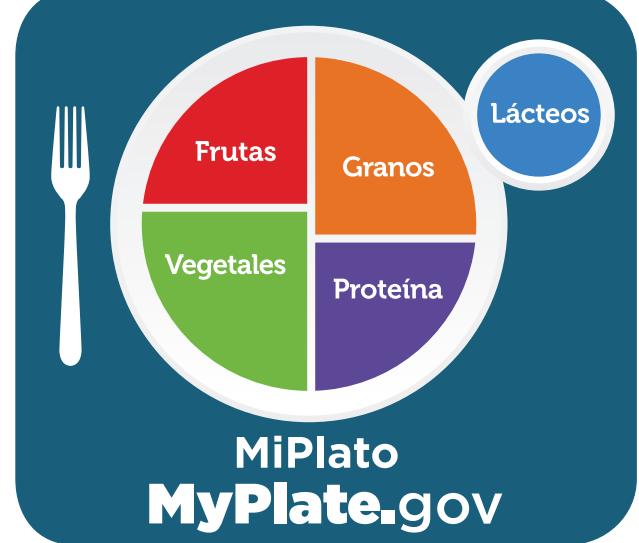
(Receta de Summer Foods, Summer Moves, listada como:  
<https://fns-prod.azureedge.net/>.)

# 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.



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



Los pepinos  
están en temporada  
desde el verano  
hasta principios  
del otoño, por lo  
que comprarlos en  
esta época es 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/>)

# 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!



Trate de comer **2 1/2** tazas de vegetales todos los días.



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

## 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

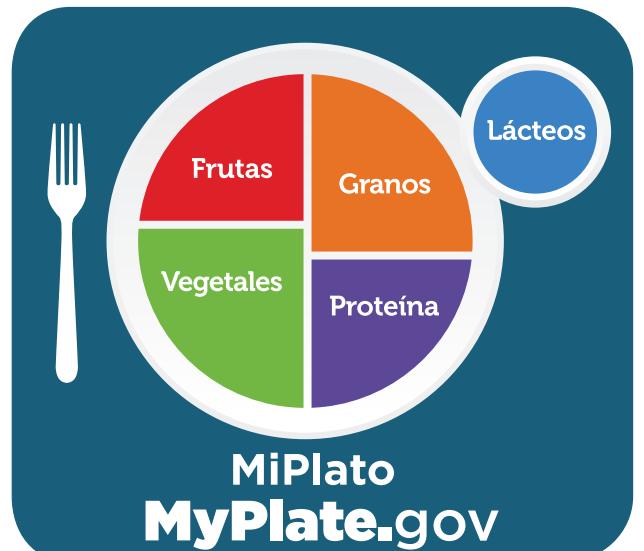
### Preparación:

- 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



Trate de comer **2 1/2**  
tazas de vegetales  
todos los días.



**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!**

## 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



Trate de comer  
2 tazas de frutas  
todos los días.



**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.**



## 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**

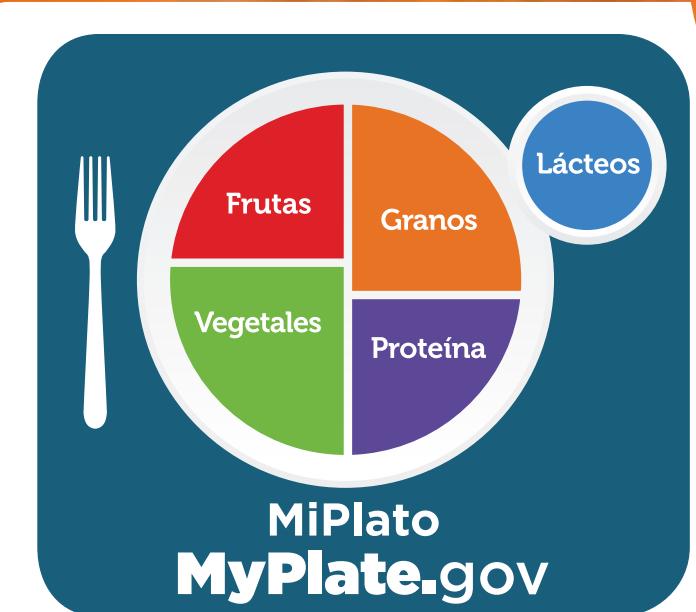
### Preparación:

- 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



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



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



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

## Sopa de Calabaza

### Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite de oliva  
2/3 cebolla, picada  
2 tallos de apio, picado  
2 dientes de ajo, picado  
2 cucharaditas de azúcar  
1/2 cucharadita de jengibre, molido  
1/4 cucharadita de nuez moscada, molida  
1/8 cucharadita de pimienta negra, molida  
1/8 cucharadita de canela, molida  
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 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.

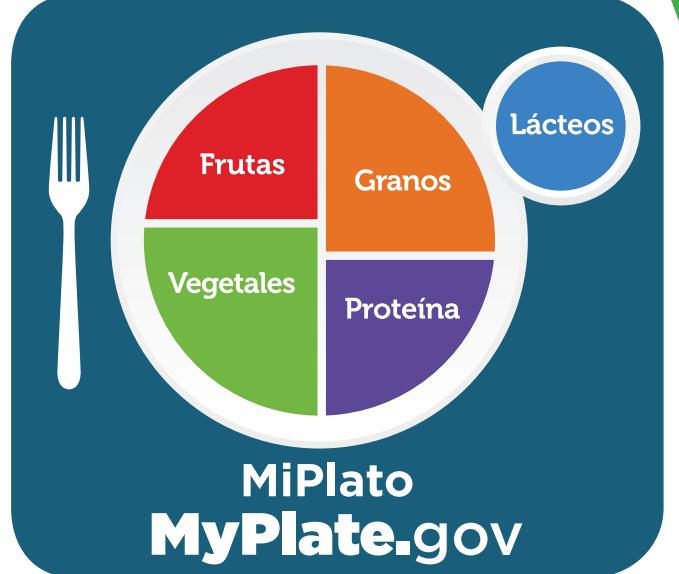
(Receta de: Faithful Families, North Carolina State University, 2019.)

# Rabanito

## En estación marzo - noviembre



**Los  
rabanitos  
siempre son  
económicos.**



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



## 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

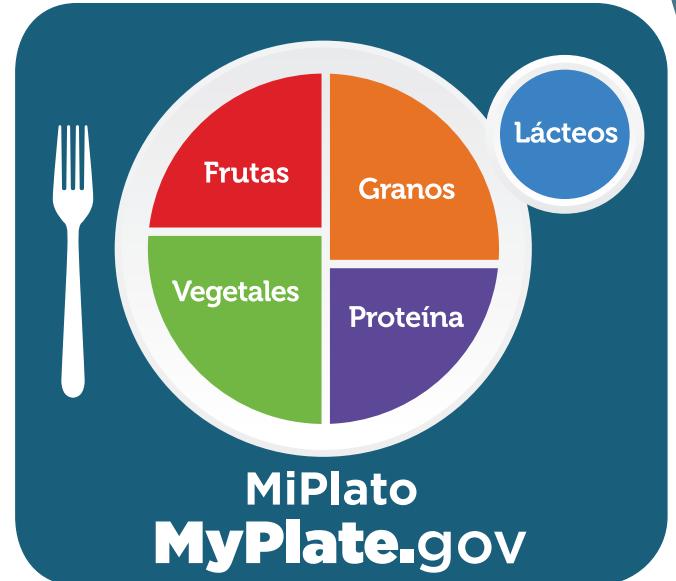
### Preparación:

- 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>)

# Fresas

## En estación abril - julio



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



**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.>)

# Camotes

En estación  
octubre – febrero



Trate de comer **2 1/2**  
tazas de vegetales  
todos los días.



**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.**



## Bastones de Camotes Horneados

### Ingredientes:

**1 1/2** cucharadas de aceite de oliva,  
dividido  
**1 1/2** libras de camotes, cortados en tiras de  
**1/4** de pulgada  
**1/2** cucharadita de sal  
**1/8** 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



Trate de comer **2 1/2**  
tazas de vegetales  
todos los días.



**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.**



## 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  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta negra molida  
 $\frac{1}{4}$  taza de queso parmesano reducido en grasa, rallado

### Preparación:

- Cocinar la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Reservar  $\frac{1}{4}$  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



Trate de comer **2 1/2**  
tazas de vegetales  
todos los días.



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

**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



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



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

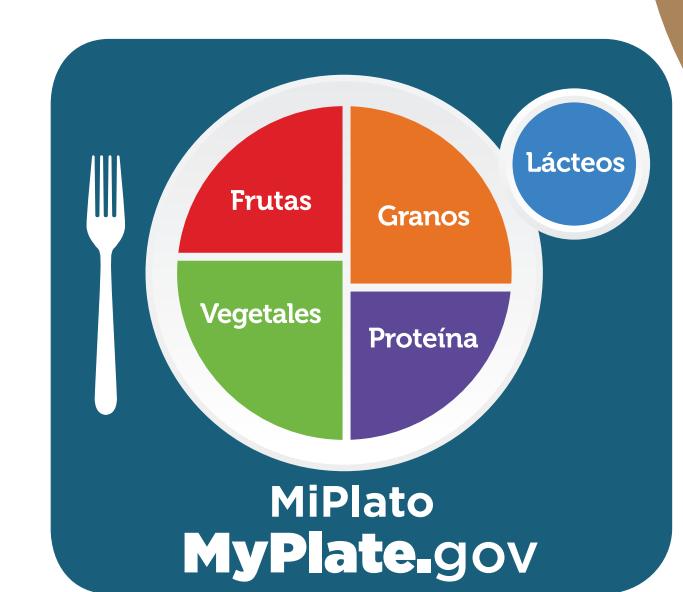
### Preparación:

- 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/>)

# Papas Blancas

En estación  
junio - noviembre

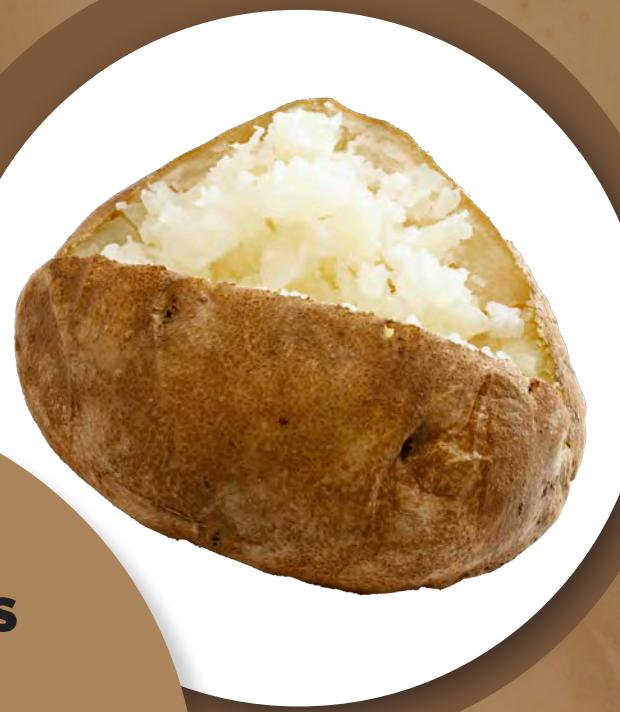


Trate de hacer que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales.



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  
½ taza de leche al 1%  
¼ taza de queso crema, reducido en grasa  
4 dientes de ajo, picados  
½ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de pimienta negra molida

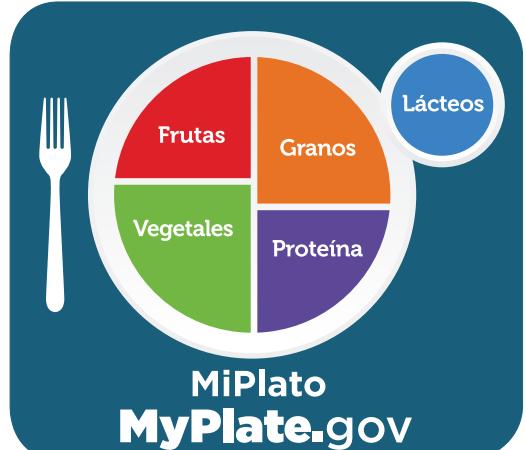
### Preparación:

- 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



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



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



**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/B5IvIDEJKNc/>)

# Calabacita y Calabacín Amarillo

En estación  
mayo -  
noviembre



Trate de comer **2 1/2**  
tazas de vegetales  
todos los días.



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.

## 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  
¼ cucharadita de pimienta  
4 onzas de queso cheddar reducido en grasa, en  
tiras

### Preparación:

- Precalentar el horno a 375°F. Rociar 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/>)