

Pero mamá... ¡No me gustan las verduras!

¿Le suena familiar?
Aquí hay algunas maneras de preparar las verduras
que le pueden gustar más a sus niños...

Cocínelas

En el microondas hasta que estén crujientes



Mézclelas

En ensaladas, sopas, estofados

Ensálcelas

En diferentes salsas, aderezos, mantequilla
de maní/cacahuete

Agréguelas

A los huevos, al arroz, a los emparedados o
a la pizza

Escóndalas

En cacerolas, en la salsa de spaghetti o en el rollo/pastel de
carne (conocido en inglés como *meatloaf*)

Rellénelas

Con carne, con ensalada de atún, con
ensalada de huevo ó con requesón (queso blanco
grumoso)

Sofríalas

Con especias (para sazonar), carnes o
arroz



Papas horneadas primavera

Tamaño por porción: 1 papa con un 1/4 de cubierta
Sirve: 4 porciones

Ingredientes:

- 4 papas medianas
- 4 tazas de verduras variadas congeladas
- 1 ¼ taza de crema agria libre de grasa
- ½ cucharadita de condimento italiano
- ⅛ cucharadita de pimienta



Preparación:

1. Perfore las papas varias veces con un tenedor y póngalas en el microondas en alto hasta que estén suaves, aproximadamente de 3 a 4 minutos por cada papa.
2. Cocine al vapor las verduras hasta que estén calientes.
3. Mezcle la crema agria con los condimentos y la pimienta.
4. Corte las papas por el centro y rellénelas con las verduras al vapor. Coloque la crema agria por encima.

La foto de la papa horneada es cortesía de la Comisión de Papas de Idaho.

Ensalada de granos confeti

Tamaño por porción: ¾ taza
Sirve: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 ½ taza de arroz integral, sin cocinar
- 3 tazas de agua
- Exprimir 2 limones
- 3 cebolletas cortadas en pedacitos
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta
- ¼ taza de perejil picada, opcional
- ¼ taza de oliva o aceite de canola
- 1 ½ taza de su verdura favorita cortada en pedacitos



Preparación:

1. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones de cocción y luego colóquelo en un tazón mediano.
2. Vierta el jugo de limón en el arroz y revuelva.
3. Agregue las verduras, la sal, la pimienta, y el aceite y revuelva.
4. Este plato puede servirse frío o caliente.

Arroz mejicano

Tamaño por porción: 1 taza
Sirve: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 1 cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo picado o ½ cucharadita de condimento de ajo
- 2 tazas de agua caliente
- 2 cubitos de caldo con sabor de pollo, bajo en sodio
- 1 lata (de 8 onzas) de salsa de tomate
- 3 ⅓ tazas de verduras congeladas (arvejas/chícharos y zanahorias).



Preparación:

1. Rocíe un poco el sartén con aceite de spray antiadherente.
2. Agregue el arroz y cocine a fuego medio, revolviendo ocasionalmente hasta que este dorado.
3. Agregue todos los ingredientes excepto las verduras y déjelo cocer a fuego lento por 20 minutos.
4. Agregue las verduras y cocine por 10 minutos más o hasta que estén en su punto de cocción (o el vapor haya sido absorbido).

Para más recetas visite
<http://recipefinder.nal.usda.gov/> (haga clic en Español)
<http://apps.nccdc.cdc.gov/dnparecipe/recipesearch.aspx>

Pizza tortilla

Tamaño por porción: 1 pizza
Sirve: 6 porciones

Ingredientes:

- 12 tortillas de harina o maíz pequeñas
- Aceite vegetal o margarina
- 1 lata de frijoles refritos
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 lata de chiles verdes cortados en cubitos
- 6 cucharadas de salsa roja de taco
- 3 tazas de verduras picadas como brócoli, champiñones/hongos, espinaca y pimentones rojos
- ½ taza de queso mozzarella
- ½ taza de cilantro fresco picado



Preparación:

1. Aplique con una brocha (de cocina) un lado de cada tortilla con agua y júntelas para hacer una pizza gruesa.
2. Aplique con la brocha la parte de afuera una pequeña cantidad de aceite y luego dore por ambos lados.
3. Caliente los frijoles refritos, la cebolla. La mitad de los chiles en un sartén y luego retire del fuego.
4. Unte casi ⅓ de taza de la mezcla de los frijoles en cada tortilla.
5. Rocíe con la salsa de taco, las verduras, los chiles y el queso.
6. Regrese nuevamente al sartén y caliente hasta que el queso se derrita.