

Introducción

Las comidas frescas de la granja saben bien y son mejores para usted. ¿Por qué? Porque las frutas y las verduras frescas contienen más vitaminas y minerales. El programa Mujeres, Infantes y Niños WIC (Women, Infants and Children *por sus siglas en inglés*) y la oficina de extensión cooperativa han trabajado para darle a su familia algunas recetas simples y darle consejos prácticos en como seleccionarlasy guardarlas. Esto le puede ayudar a aprovechar al máximo los cupones del mercado de los agricultores del programa WIC.

Es importante comer una variedad de colores (frutas y verduras) todos los días. ¡Entre más colores coma, más vitaminas y minerales obtendrá! El camino hacia una familia feliz y saludable es ofrecer una variedad de alimentos de donde puedan escoger todos los días. Utilice estas recetas para ayudarse a obtener más de los alimentos que ustedes necesitan.

Pruebe algo nuevo la próxima vez que visite el mercado de agricultores de su ciudad. El mercado ofrece una variedad de frutas y verduras. Lleve a su niño al mercado y déjelo escoger una fruta o una verdura. A los niños les gusta probar nuevos alimentos si ellos los escogen. Ir al mercado de los agricultores es también una buena oportunidad para aprender más acerca de donde vienen los alimentos y como se cultivan. Puede ser una gran aventura para toda la familia.



Lo fresco es lo mejor

La apariencia y la textura son importantes cuando se seleccionan los productos frescos. Buena calidad y verduras frescas se ven jóvenes y de colores brillantes. Las verduras son bajas en calorías, grasa y sodio. Una dieta rica en verduras puede ayudar a prevenir la obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades del corazón y el cáncer.



Recomendaciones diarias

	Edad	Consumo Diario
Niños	2-3	1 - 1½ tazas
	4-8	1½ - 2½ tazas
Niñas	9-13	1½ - 3 tazas
	14-18	2½ - 3 tazas
Chicos	9-13	2 - 3½ tazas
	14-18	2½ - 4 tazas
Mujeres	19-50	2½ - 3 tazas
	51+	2 - 3 tazas
Hombres	19-50	3 - 4 tazas
	51+	2½ - 3½ tazas

Datos de nutrición

Las verduras proporcionan minerales y vitaminas importantes tales como:

- ♦ **Vitamina A, la cual ayuda a mantener nuestra piel y los ojos saludables**
- ♦ **Vitamina C, la cual ayuda a mantener los vasos sanguíneos saludables**
- ♦ **Vitaminas B, las cuales ayudan a usar la energía de los alimentos, regula nuestro apetito y la digestión**

¡Guarda esas vitaminas!
Puede hacer la diferencia de la forma en que se guarden, se preparen y se cocinen las verduras. La vitamina C y las vitaminas B se pierden fácilmente.

- ♦ **Guarde**
- **las verduras completas**
- **en el cajón de las verduras en la nevera**
- **Las cebollas, las papas y la calabaza en un lugar frío y seco**
- ♦ **Prepare**
- **cerca a la hora de la comida**
- **recorte las hojas marchitas y los tallos duros**
- **deje la cáscara o pele ligeramente**
- **lávalas rápidamente; no las remoje mucho**
- **corte en pedazos más grandes**
- **Sirvalas crudas**
- ♦ **Preserve**
- **La mayoría de las verduras se pueden congelar fácilmente**
- **Las verduras altas en ácidos (como los tomates y los encurtidos) pueden ser enlatados con baño de agua hirviendo**
- **Otras verduras requieren proceso de enlatado a presión**
- **secar las verduras es otra forma de preservarlas para usar más tarde**

Las manzanas de Kentucky



Temporada: a principios del verano hasta diciembre

Datos de nutrición: el tamaño de una manzana mediana es alrededor de 2 a 2 1/2 pulgadas, tiene cerca de 75 calorías y proporciona gran parte en la dieta, lo cual ayuda al cuerpo a digerir los alimentos. La manzana es baja en sodio y alta en potasio. Es grandiosa como merienda.

Selección: busque frutas que sean firmes, crujientes y de buen color. Evite aquellas que tengan la cáscara seca, las estropeadas, huecos de gusanos y con manchas de podridas. Siempre trate las manzanas con cuidado para evitar estropearlas, u otros defectos.

Almacenamiento: use aquellas estropeadas con la cáscara partida tan pronto como sea posible. Las manzanas que están poco maduras deben almacenarse en un lugar fresco para que maduren. Cuando ya estén maduras, las manzanas se mantienen mejor en la nevera/refrigerador por una semana o más, en el cajón de las verduras o en una bolsa plástica.

Preparación: las manzanas crudas se pondrán oscuras cuando se cortan y son expuestas al aire. Proteja las manzanas cortadas de oscurecerse mezclándolas con ácido ascórbico o jugo de fruta, como el de limón o naranja. Solo trabaje con 5 manzanas al tiempo para que no se oscurezcan. Mezcle 1 cucharita ácido ascórbico con 3 cucharadas de agua. Vierta esta mezcla con cuidado a las tajadas de manzanas. Las manzanas se pueden conservar por medio de varios métodos: congelar, secar o enlatar.

Varietades: se encuentran más de 2,500 variedades en los Estados Unidos. Las siguientes son unas clases de manzanas que son fáciles de encontrar y populares en Kentucky: Lodi, Red Delicious, Rome, Winesap, Gala, Jonathan, Cortland, y Golden Delicious.

Por favor llame a la oficina de extensión de su condado para mayor información.

Manzana Betty

4 tazas de manzanas en tajadas
¼ de taza de jugo de manzana
¾ de taza de harina
1 taza de azúcar
½ cucharadita de canela
¼ de cucharadita de nuez moscada
2 cucharadas de mantequilla o margarina

Coloque las tajadas de manzanas en un molde de pastel ligeramente engrasado. Mezcle la harina, el azúcar, la canela y la nuez moscada en un tazón. Corte la mantequilla o en la margarina con dos cuchillos hasta que se desmigaje con facilidad. Vierta la mezcla sobre las manzanas. Hornear a 375° F por 45 minutos o hasta que las manzanas estén suaves.

Sirve: 8 porciones de 6 onzas
Análisis de nutrición: 220 calorías, 2.5 gramos de grasa, 1 g de proteína, 51 g de carbohidratos, 0 mg de colesterol, 35 mg de sodio.

Ensalada de manzana

2 tazas de manzanas tajadas (con cáscara)
1 taza de apio cortado en pedacitos
½ taza de uvas pasas
½ taza de nueces
2 cucharadas de aderezo para ensalada o mayonesa (diluida con 1 cucharada de limón o jugo de naranja)

Mezcle las manzanas, el apio, las uvas pasas y las nueces con el aderezo de la ensalada.

Sirve: 8 porciones de ½ taza
Análisis de nutrición: 110 calorías, 6 g de grasa, 1 g de proteína, 15 g de carbohidratos, 0 mg colesterol, 35 mg de sodio.

El espárrago de Kentucky

Temporada: de abril a mayo

Datos de nutrición: el espárrago es una fuente de vitamina A y folato. Media taza de espárrago fresco y al vapor contiene 22 calorías, 2 gramos de proteína y 4 gramos de carbohidratos.

Selección: escoja los tallos bien verdes con puntas cerradas. Los tallos más suaves tienen un color como el de las manzanas verdes con puntas de matiz púrpura.

Almacenamiento: el espárrago fresco se puede mantener en la nevera de 1 a 2 semanas. Refrigere verticalmente el tallo en agua o con el final cortado envuelto en una toalla de papel húmeda y en una bolsa plástica.

Preparación: una libra de espárrago servirá 4 porciones de media taza, aproximadamente 6 puntas por porción. Lave bien el espárrago bajo agua fresca. Coma el espárrago crudo o ligeramente hervido, al vapor o sofreído. Trate de condimentarlo con hierbas, mantequilla o queso parmesano.



Quiche (pastel/tarta) de espárrago

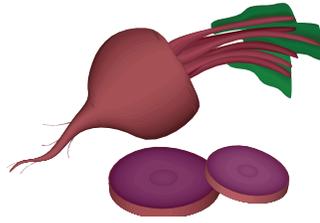
Pasta para tarta de 9 pulgadas
6 tajadas de tocineta cocinada crujiente
2 tazas de espárrago cocinado, cortado en pedacitos de 1 pulgada
1 taza de queso suizo (swiss) rayado
1 taza de leche baja en grasa
3 huevos, ligeramente batidos
¼ de cucharadita de nuez moscada
Una pizca de pimienta
1 cucharadita de tarragon
½ cucharadita de sal

Pinche con un tenedor la pasta para la tarta y hornee a temperatura precalentada de 450° F por 17 minutos. Deje enfriar. Ponga en capas la tocineta, el espárrago y el queso en la masa de la tarta. En un tazón, mezcle la leche baja en grasa, los huevos y los condimentos. Vierta sobre el queso. Hornee a 350° F por 30 minutos o hasta que este listo.

Sirve: 8 porciones

Análisis de nutrición: 240 calorías, 15 g de proteína, 12 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 15 g de grasa, 110 mg de colesterol, 58 mg de sodio.

Las remolachas de Kentucky



Temporada: de junio a noviembre

Datos de nutrición: todas las clases de remolachas son buenas fuentes de fibra, folato, calcio y vitamina C y son bajas en grasa. Ya cuando la remolacha esta cocinada o una remolacha medio cocinada, esta contiene aproximadamente 50 calorías y 2 gramos de fibra.

Selección: cuando escoja las remolachas, escoja aquellas que son redondas, firmes, ricas en color y suaves sobre la mayor parte de la superficie. Las remolachas marchitas o descompuestas puede indicar que no están frescas. Dos manojos de remolachas o de 6 a 8 remolachas solas, pesan aproximadamente 2 libras.

Almacenamiento: las raíces de las remolachas se pueden guardar en una bolsa plástica de 1 a 2 semanas en la nevera. También las puede refrigerar en bolsas plásticas y utilizarlas dentro de los siguientes 2 o 3 días. Las remolachas cocinadas se pueden guardar en la nevera hasta 1 semana.

Preparación: lave las remolachas con agua y remueva la suciedad. Para mantener los jugos de la remolacha mientras que se cocinan, deje la cáscara, la rama y 1 pulgada del tallo. La cáscara se puede quitar mas fácil después que se han cocinado.

Hornear: restregar las remolachas con cáscara y colocarlas en un molde para hornear con ¼ de pulgada de agua y tápela. Hornee a 375° F por cerca de 40 minutos para las remolachas grandes.

Al vapor: restregar las remolachas con cáscara y colocarlas en una canasta al vapor. Cubra y cocine al vapor de 35 a 40 minutos para las remolachas grandes, de 20 a 25 minutos para la remolachas pequeñas o hasta que estén cocinadas.

Ensalada de remolacha para el verano

- 6 remolachas medianas
- 1 cebolla roja en tajadas
- ½ pepino cohombro tajado
- 5 cucharadas de crema agridulce baja en grasa o yogurt sin sabor
- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de vinagre balsámica o de vino rojo
- ½ cucharadita de mostaza estilo Dijon
- ½ cucharadita de rábano picante preparado
- 2 cucharadas de hojas de eneldo (en inglés dill weed) seco, o 3 cucharadas de eneldo fresco cortado
- ¼ cucharadita de sal (opcional)
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

Restriegue y remueva lo de encima/los tallos de las remolachas. Hierva en agua por 45 minutos o hasta que este suave. Escurra el agua caliente de la olla y llene con agua fria. Cuando las remolachas estén cocinadas lo suficiente para manejar y pelar, corte tajadas delgadas y coloque en un tazón de ensalada. Agregue cebolla y pepino cohombro. En un tazón aparte, combine la crema agridulce, la mayonesa, el vinagre, la mostaza, el rábano picante, el eneldo, la sal y la pimienta. Vierta en las verduras y mezcle. Refrigere por 2 horas o deje por la noche. Sirva frío.

Sirve: 6 (1 taza) porciones

Análisis de nutrición: 90 calorías, 3.5 gramos de grasa, 3 g de proteína, 1 g de fibra, 13 g de carbohidratos, 250 mg sodio, 10 mg de colesterol.

Los arándanos de Kentucky

Moras azules



Temporada: mediados de junio a julio

Datos de nutrición: una taza de arándanos tiene 60 calorías y proporciona 22% del valor diario de fibra (la cantidad de fibra recomendada como parte de una dieta saludable normal). Los arándanos son ricos en vitamina C y contienen calcio y hierro.

Selección: los arándanos deberían estar bien redondos y firmes y la cáscara debería tener un color azul-negro oscuro. También deberían tener un brillo plateado, lo cual se refiere a la pelusa.

Almacenamiento: cubra y refrigere los arándanos hasta 14 días. Lávelos antes de utilizarlos.

Preparación: todo tipo de bayas pueden ser servidas frescas o se pueden utilizar para cocinar. Los arándanos cocinados en mantequilla pueden causar que el color cambie a verdoso-azul, pero el cambio en color no afecta el sabor.

Para congelar: clasifique, lave y seque. Empaque los arándanos en recipientes plásticos, dejando ½ pulgada de espacio. Cierre y congele.

Salsa de arándanos

- 2 tazas de arándanos frescos
 - ¼ taza de jugo de naranja
 - ¼ taza de agua
 - 2 cucharadas de azúcar
 - 1 cucharada de harina de maíz/maicena
 - ¼ cucharadita de cáscara de naranja, rallada
 - ⅛ cucharadita de nuez moscada
 - ½ cucharadita de rábano picante preparado
- Agregue un poco de sal

Combine todos los ingredientes en un sartén. Cocine y revuelva en fuego medio de 4 a 5 minutos o hasta que este espeso. Sirva sobre los pancakes/panqueques, waffles, helado, pudín o pastel.

Sirve: 2 tazas

Análisis de nutrición por cucharada: 10 calorías, 2 g de carbohidratos, 0 gramos de grasa, proteína, fibra, colesterol, sodio, .

El brócoli de Kentucky

Temporada: de mayo a principios de julio, de octubre a mediados de noviembre

Datos de nutrición: el brócoli es una buena fuente de vitamina A, vitamina C y fitoquímicos, todos tienen beneficios para la salud.

Selección: escoja el brócoli blando, fresco, que los tallos sean verdes oscuros y con los brotes apretados.

Almacenamiento: guarde el brócoli sin lavar por no más de 3 a 5 días en una bolsa plástica perforada en el refrigerador. Lave el brócoli antes de utilizar.

Preparación: lave el brócoli bajo agua fría. Recorte las hojas y pele el tallo.

Al vapor: coloque en una parilla encima de agua hirviendo y cocine al vapor de 6 a 8 minutos. Escorra y enjuague con agua fría.

Para hervir: coloque un sartén con 1 pulgada de agua hirviendo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Cocine por 5 minutos, después tape y cocine de 10 a 15 más. Escorra y enjuague con agua fría.

En el microondas: coloque el brócoli en un recipiente para microondas. Agregue 1 pulgada de agua y cubra con una tapa de vidrio o con papel de envoltura plástica. Cocine en el microondas de 3 a 4 minutos o hasta que este crujiente-suave. Remueva y enjuague con agua fría.



Ensalada de brócoli suprema

- 4 tazas de brócoli fresco, cortado en pedacitos
- 1 taza de apio, cortado en pedacitos
- $\frac{1}{4}$ taza de cebolletas (green onions), cortadas en pedacitos
- 4 tajadas de tocino, frita crujiente y desmoronada
- $\frac{2}{3}$ de una taza de almendras ralladas, tostadas
- 1 taza de uvas verdes sin semillas
- 1 taza de uvas rojas sin semillas
- $\frac{1}{3}$ de taza de azúcar
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de nuez moscada
- 1 taza de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de vinagre

Mezcle las verduras, la tocino, las almendras y las uvas. Mezcle el azúcar, la mayonesa y vinagre para hacer un aderezo/salsa para la ensalada. Vierta el aderezo sobre la mezcla y revuelva despacio para que todos los ingredientes se combinen igualmente. Ponga en el refrigerador toda la noche o como el tiempo permita.

Sirve: 14 porciones

Análisis de nutrición: 100 calorías, 3 g de proteína, 12 g de carbohidratos, 6 g de fibra, 6 g de grasa, 5 mg de colesterol, 210 mg de sodio.

El repollo de Kentucky



Temporada: de junio a julio y de septiembre a noviembre

Datos de nutrición: el repollo es bajo en grasa y calorías y es rico en vitamina A.

Selección: las hojas deben estar frescas y libres de insectos y de descomposición. Evite las cabezas de repollo reventadas.

Almacenamiento: Cubra con cuidado y guarde en el refrigerador hasta 2 semanas. Lave antes de utilizar.

Preparación: para hervir, no utilice un sartén de aluminio. Corte el repollo en cuartos y hierva en agua de 10 a 15 minutos hasta que este suave.

Al vapor: coloque en una parilla encima de agua hirviendo y cocine al vapor de 6 a 8 minutos. Escorra y enjuague con agua fría.

Para hervir: coloque en un sartén 1 pulgada de agua hirviendo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Cocine por 5 minutos, después tape y cocine de 10 a 15 más. Escorra y enjuague con agua fría.

En el microondas: coloque el brócoli en un recipiente para microondas. Agregue 1 pulgada de agua y cubra con una tapa de vidrio o con papel de envoltura plástica. Cocine en el microondas de 3 a 4 minutos o hasta que este crujiente-suave. Remueva y enjuague con agua fría.

Repollo gratinado

4 tazas de repollo, rayado
4 cucharadas de mantequilla o margarina, derretida
1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de harina para todos los usos (all-purpose)
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
1 taza de leche
1 taza de queso Cheddar, rayado
1 taza de migajas de pan suave

Hierva el repollo en agua (lo suficientemente cubierto) por 5 minutos; luego escurra. Haga una salsa blanca combinando 2 cucharadas de mantequilla derretida, harina y sal en un sartén. Cocine a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que empiece a burbujear. Agregue leche gradualmente. Cocine y revuelva constantemente hasta que quede suave y espesa. Alternar capas de repollo, queso y salsa blanca en una cacerola de 1 $\frac{1}{2}$ de hondo y engrasada. Combine las migajas de pan y las 2 cucharadas de mantequilla derretida. Espolvorear la mezcla de las migajas sobre la cacerola. Hornear a 350° F por 25 minutos.

Sirve: 8 porciones

Análisis de nutrición: 190 calorías, 7 g de proteína, 15 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 11 g de grasa, 20 mg de colesterol, 440 mg de sodio.

Ensalada de repollo/col

1 cabeza pequeña de repollo, rayado
3 zanahorias medianas, rayadas
1 taza de mayonesa
 $\frac{1}{3}$ de taza de azúcar
 $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre de sidra

En un tazón grande, combine el repollo y las zanahorias. En un tazón pequeño, combine la mayonesa, el azúcar y el vinagre. Vierta sobre la mezcla del repollo y revuelva.

Sirve: 10 porciones

Análisis de nutrición: 130 calorías, 1 g de proteína, 17 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 7 g de grasa, 5 mg de colesterol, 170 mg de sodio.

El maíz de Kentucky

elotes

Temporada: de julio a agosto

Datos de nutrición: el maíz es bajo en grasa y es una buena fuente de fibra y vitaminas B.

Selección: busque por mazorcas con hojas verdes, tallos húmedos y que los finales se sientan sedosos sin ninguna señal de descomposición. Los granos deben ser pequeños, suaves y lechosos cuando los apriete y deben llenar todos los espacios en las filas de granos.

Almacenamiento: mantenga el maíz sin las hojas en el refrigerador hasta que lo necesite utilizar, envuelto en toallas de papel húmedas y dentro de una bolsa plástica. La duración de vida es entre 4 a 6 días.

Preparación: al vapor: remueva las hojas y los hilos. Despunte los finales. Coloque la mazorca en una olla alta con 1 pulgada de agua. Cubra con la tapa y cocine al vapor por 5 minutos.

En el microondas: coloque las mazorcas con las hojas, todas al mismo nivel en el microondas. Cocine en el microondas en alto por 2 minutos girando las mazorcas a la mitad del tiempo de cocción. Deje las mazorcas en reposo antes de quitarles las hojas y los hilos.

Para hervir: remueva las hojas y los hilos. Recorte los finales. Cuidadosamente coloque las mazorcas en una olla grande con agua hirviendo. Cocine de 2 a 4 minutos o hasta que los granos estén suaves/tiernos.

Para asar: voltear las hojas de las mazorcas y remueva los hilos. Rociar cada mazorca con 2 cucharadas de agua y con condimentos libres de grasa como sal, pimienta y hierbas. Regrese las hojas a su lugar y amárrelas. Coloque las mazorcas en el asador caliente de 20 a 30 minutos, girándolas.



Pan de maíz y tocineta

- ¼ de taza de harina de maíz amarilla
- 1 ½ tazas de agua
- 2 tazas de queso cheddar, rayado
- 1 ½ tazas de maíz, fresco de la mazorca y cocinado
- ¼ de taza de mantequilla o margarina
- 1 o 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de sal
- 4 huevos, separe las yemas y las claras
- 1 taza de leche
- 10 tajadas de tocineta, cocinada y picada

Combine la harina de maíz amarilla y el agua. Hierva por 1 minuto o hasta que este espesa, revolviendo constantemente. Retire del fuego y agregue el queso, el maíz, la mantequilla, el ajo y la sal. Revuelva hasta que el queso se derrita. Revuelva en leche. Bata las yemas de los huevos hasta que este espesa y de color limón. Agregue la tocineta. Mezcle con la masa de harina de maíz amarilla. Bata las claras de los huevos hasta que la mezcla este consistente pero no seca. Luego agregue suavemente a la mezcla de la harina de maíz. Vierta en una cacerola de 2 ½ pulgadas, ligeramente engrasada. Hornear a 325° F por 1 hora o hasta que inserte un cuchillo en el centro y salga limpio.

Sirve: 12 porciones

Análisis de nutrición: 180 calorías, 8 g de proteína, 9 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 12 g de grasa, 95 mg de colesterol, 390 mg de sodio.

Las cerezas de Kentucky

Temporada: en junio

Datos de nutrición: las cerezas son grandiosa fuente de fibra, vitaminas A y C, y potasio. Las cerezas también contienen altas cantidades de fitoquímicos, los cuales pueden ayudar a prevenir el cáncer. Las cerezas son naturalmente libres de grasa, colesterol y sodio.

Selección: las cerezas agrias y frescas son pequeñas y deberían estar firmes, con brillo y rojas. Escoja cerezas dulces que estén firmes, redondas y brillantes, de color rojo encendido o morado/púrpura.

Almacenamiento: las cerezas deberían guardarse sin apretar en un recipiente pando cubierto con papel plástico de envolver y refrigerarse de 3 a 5 días. Evite guardar las cerezas cerca de alimentos que huelen fuerte, ya que las cerezas tienden a absorber los olores. Lave las cerezas antes de utilizar o comer.

Preparación: enjuague las cerezas bajo agua fría y luego séquelas. Para quitarle la semilla a las cerezas, córtelas por la mitad con un cuchillo para pelar y saque la semilla con la punta del cuchillo o utilice un utensilio de cocina especial para sacar las semillas de las cerezas (lo puede comprar en un almacén de artículos para cocina o para el hogar). Una (1) libra de cerezas frescas sirve aproximadamente 2 tazas de cerezas con semilla. Las cerezas dulces pueden agregar a las ensaladas, en los pasteles, en las galletas, en el helado o para las salsas. Utilice las cerezas agrias para los postres de frutas con hojaldre, pasteles u otros postres.



Batido (smoothie) de cereza fresco

- 1 taza de cerezas sin semillas o agrias/
aciditas
- 1 taza de yogurt de vainilla o sin sabor bajo
en grasa
- 1 banano maduro, pelado
- ½ taza de hielo picado

Combine los ingredientes en una licuadora eléctrica. Licue hasta que quede suave y sirva inmediatamente.

Sirve: 2 (1 ½ taza) porciones

Análisis de nutrición: 150 calorías, 0 gramos de grasa, 5 g de proteína, 34 g de carbohidratos, 5 mg de colesterol, 65 mg de sodio.

El pepino cohombro de Kentucky

Temporada: de junio a septiembre

Selección: escoja los pepinos bien verdes y firmes con nada de color amarillento o con partes suaves. Los pepinos para cortar y perfectos para comer se encuentran entre 6 a 9 pulgadas de largo con unas pequeñas rayas blancas en la superficie que son fáciles de quitar. Los pepinos encurtidos tienen unas pequeñas rayas negras en la superficie.

Almacenamiento: guarde los pepinos sin lavar en el refrigerador hasta una (1) semana. Los pepinos cortados deberían envolverse ajustados y refrigerarlos hasta 3 días.

Preparación: enjuague bajo agua fría para quitarle la suciedad. Corte en tajadas. Puede quitarle las semillas en pepinos maduros hacia lo largo y sacando las semillas del centro.

Para encurtir: siga las instrucciones de la receta. Cuatro (4) libras de pepinos sirven de 5 a 6 una pinta de pepinos encurtidos.



Ensalada de pepinillos

- 2 pepinos pelados y sin semillas, cortados diagonalmente
- 2 cucharadas de azúcar
- ¼ de taza de vinagre de sidra de manzana
- Sal al gusto (opcional)
- 2 cucharadas de pepinillos frescos, en pedacitos

Coloque los pepinos en un tazón. En un tazón pequeño, mezcle el azúcar, la sal y el vinagre hasta que se disuelva el azúcar. Revolver con los pepinos. Agregue el pimentón y los pepinillos. Sirva inmediatamente o guarde cubiertos en el refrigerador hasta 4 horas.

Sirve: 8 (¼ de taza) porciones

Análisis de nutrición: 19 calorías, 5 gramos de carbohidratos, 1 g de grasa, 76 mg de sodio.

La berenjena de Kentucky

Temporada: a finales de junio a octubre

Datos de nutrición: las berenjenas contienen una pequeña cantidad de varias vitaminas importantes que se necesitan diariamente. Son bajas en sodio y calorías, con solo 15 calorías por ½ taza la porción.

Selección: las berenjenas deben encontrarse firmes y pesadas con la cáscara suave, brillante y un color púrpura oscuro. Escoja las berenjenas de tamaño mediano, aproximadamente de 3 a 4 pulgadas de diámetro.

Almacenamiento: guarde las berenjenas tan pronto como le sea posible en el cajón/ compartimiento de las verduras en el refrigerador. Utilice las berenjenas dentro de la semana en que las compró.

Preparación: la berenjena es una verdura versátil y puede hornearse, asar a fuego directo (broil *en inglés*), asar a la parrilla, fritas, rellenas o también preparadas en una variedad de cazuelas en combinación con otras verduras. Las berenjenas se combinan bien con tomates, ajo, cebollas y queso. Una (1) libra de berenjenas equivale a 3 tazas cortadas en trozos.

Las berenjenas deberían pelarse antes de prepararse, a menos que estén muy frescas (que no estén maduras) y tiernas.

Para freírlas en el horno: pelar y cortarlas en tajadas de ¾ de pulgada. Cubra las tajadas de berenjena con harina sazónada o migajas de pan. Coloque en el horno a 350° F por 20 minutos.

Para asar: corte las berenjenas en tajadas de ¾ de pulgada y úntelas con margarina o aderezo italiano para ensaladas. Asar por 5 minutos por cada lado hasta que las berenjenas estén tiernas y doradas. Retíralas del fuego y espolvorearlas con queso parmesano rayado.

Para freírlas en el sartén: lavar y cortar en cubitos antes de cocinarlas ya que las berenjenas van perdiendo su color rápidamente. Cubra las tajadas de berenjena con harina sazónada o migajas de pan. Coloque las tajadas en un sartén antiadherente y aplique aceite vegetal en spray. Cocínelas por ambos lados. La berenjena quedará crujiente por fuera y tierna/suave adentro.

Para sazonar: utilice mejorana, orégano, comino (allspice), pimienta en polvo, curry en polvo, ajo o romero.



Berenjena parmesana

¼ de taza de leche

1 huevo

½ taza de queso romano

1 berenjena grande, pelada y cortada en tajadas de ¾ de pulgada

1 taza de queso mozzarella rayado

1 tarro (15 onzas) de salsa para espagueti preparado

¾ de taza de queso parmesano

Bata la leche y el huevo. En otro tazón, combine las migajas de pan y queso romano. Sumerja las tajadas de berenjena en la mezcla de leche enrolle en las migajas de pan. Sofreír las tajadas de berenjena en un sartén antiadherente y aplique aceite vegetal.

En una refractaria engrasada de 2 cuartos, alterne capas de berenjena, salsa de espagueti y queso mozzarella, comenzando con una capa de berenjena y terminando con salsa. Hornear a 350° F por 35 minutos. Retirar y espolvorear con queso parmesano.

Sirve: 6 (1 taza) porciones

Análisis de nutrición: 310 calorías, 18 gramos de proteína, 26 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 13 g de grasa, 65 mg de colesterol, 900 mg de sodio.

Las verduras verdes de Kentucky

Temporada: de mayo a junio y de septiembre a noviembre

Datos de nutrición: las verduras son fuente de vitaminas A y C. Una porción de taza y media contiene 20% de calcio que se necesita a diario, y estas verduras son bajas en calorías (de 20 a 30 calorías por porción de media taza).

Selección: busque las verduras con hojas verdes brillantes y que estén frescas, húmedas y tiernas.

Almacenamiento: guarde las verduras en la parte mas fría del refrigerador no más de 2 a 3 días.

Preparación: lave bien las verduras en agua tibia. Quite las raíces, hilos ásperos y los tallos del centro, si son grandes y fibrosos.

Para cocinar: agregue las verduras ya lavadas a un sartén mediano con $\frac{1}{4}$ de agua. Deje que hierva el agua. Cubra y cocine hasta que estén suave. Las verduras con muchas hojas las puede cocinar de 1 a 3 minutos. Las verduras frescas y tiernas pueden necesitar de 5 a 10 minutos. Los condimentos y las hierbas pueden aumentar el sabor sin agregarle sal. Por ejemplo, pruebe pimienta de jamaica (*allspice en inglés*), limón, cebolla, nuez moscada o vinagre.

Para congelar: lave bien las verduras frescas y tiernas y corte los tallos que estén secos. Ablandar las verduras en agua tibia de 2 a 3 minutos, deje enfriar, escurra y empaque. Deje un espacio de $\frac{1}{2}$ pulgada en la parte de arriba cuando empaque, luego cierre, marque y congele. Las verduras se pueden guardar congeladas hasta 1 año.



Pasta con espinaca y pollo

- 1 libra de pechugas de pollo sin piel, cortadas en tiras de $\frac{1}{2}$ pulgada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cebolla mediana picada
- 2 (14.5 onzas) latas de tomates cortados en cubitos con hierbas
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de nuez moscada
- 8 onzas de espinaca fresca
- 1 caja de pasta de 16 onzas cocinada

Cocine el pollo en un sartén grande antiadherente en fuego medio de 5 a 7 minutos o hasta que este cocinado.

Retire y mantenga tibio. Agregue aceite. Cocine el ajo y la cebolla en el aceite por 3 minutos. Revuelva con los tomates y la nuez moscada y continúe cocinando por cerca de 10 minutos a fuego medio. Agregue la espinaca y revuelva hasta que las hojas de espinaca se ablanden.

Revolver la mezcla de la espinaca y tomate con el pollo y la pasta.

Sirve: 6 (1 taza) porciones

Análisis de nutrición: 340 calorías, 22 gramos de proteína, 36 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 12 g de grasa, 50 mg de colesterol, 600 mg de sodio.

Las judías verdes de Kentucky

Green beans en inglés también habichuelas, ejotes

Temporada: de junio a septiembre



Datos de nutrición: una taza y media de judías verdes sin condimentar tiene 15 calorías; son bajas en sodio; proporciona fibra, vitamina A y potasio.

Selección: escoja las judías delgadas, firmes, suaves y frescas con la superficie de la vaina ligeramente aterciopelada y de color brillante. Las judías deberían estar libres de manchas y tener pequeñas semillas.

Almacenamiento: las judías verdes se pueden guardar sin lavar en bolsas de plástico en el compartimiento de las verduras en el refrigerador de 3 hasta 5 días. Lave antes de prepararlas.

Preparación: lave bien las judías y quite los tallos y los hilos. Cocine al vapor en una cantidad pequeña de agua, hasta que estén tiernas y crujientes, de 5 a 8 minutos. Se pueden cocinar directamente en sopas y estofados. También quedan bien con condimentos, como con cebollines, pepino en el dolo, mejorana, menta, orégano, tomillo, limón, mostaza o cebolla.

Para congelar: deje de $\frac{2}{3}$ a 1 libra de judías frescas por 1 pinta congelada. Lave bien. Quite y deseche las raíces y los hilos. Corte o quiebre las judías en pedazos de 1 o 2 pulgadas. Hierva las judías en agua por 3 minutos. Sumerja las judías calientes en agua fría. Cuando estén frías, retire y escurra bien. Empaque las judías verdes en recipientes o bolsas para congelar. Deje $\frac{1}{2}$ pulgada de espacio cuando las enpaque. Cierre y colóquelas en el congelador. Se pueden utilizar antes de 1 año.

Judías verdes en ajo

2 libras de judías verdes frescas, lavadas y recortar las raíces

3 cucharadas de aceite vegetal

3 cucharadas de vinagre

1 diente de ajo picado

Pimienta al gusto

Cocine las judías al vapor por 5 minutos. Escurrir. Combine el aceite, el vinagre, el ajo y la pimienta en un tarro con tapa apretada. Tápelolo y bátalo/agítalo bien para mezclar. Vierta sobre las judías ya secas y revuelva.

Sirve: 8 ($\frac{1}{2}$ taza) porciones

Análisis de nutrición: 80 calorías, 1 gramo de proteína, 7 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 5 g de grasa, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio.

Los pimentones verdes de Kentucky



Temporada: de junio a la primera helada, usualmente en septiembre

Datos de nutrición: los pimentones verdes son bajos en calorías, altos en vitamina C y buena fuente de vitamina A. Un pimentón de tamaño mediano sin cocinar contiene cerca de 20 calorías. El contenido vitamínico de los pimentones rojos es más alto que los pimentones verdes.

Almacenamiento: guarde los pimentones en el refrigerador de 3 a 5 días. Guarde en el compartimiento de las verduras del refrigerador o en bolsas plásticas.

Preparación: para preparar los pimentones solo lávelos cuidadosamente sin magullar.

Relleno: con frecuencia los pimentones se pueden rellenar con verduras o con carne. Antes de rellenar, cocine a medias de 3 a 5 minutos en agua hirviendo. Retire las parte de arriba del pimentón cortando una tajada delgada de la parte del tallo. Quite las semillas y la membrana dentro del pimentón. Después de haber hervido, invierta y escurra antes de rellenarlos.

Sin cocinar: córtelos en anillos o en tiras.

Asados: para asar los pimentones, córtelos en cuartos y saque las semillas. Cepille con aceite y colóquelos en el asador caliente por 10 minutos.

Rostizados: puede utilizar un asador o la parrilla del horno o sostener los pimentones con unas pinzas sobre la llama de fuego. Girar los pimentones mientras se asan hasta que estén bien tostados. Colocarlos en una bolsa de plástica y mantenerlos cerrados **“para que suden” por 15 minutos**. Abrir la bolsa, y cortar una tajada en un lado de cada pimentón y quitar las semillas, la membrana y los tallos. Quitar la cáscara.

Carne con pimentón

1 libra de carne de res, preferiblemente lomo corte grueso

2 cucharaditas de harina de maíz

¼ de cucharadita de sal

¼ de cucharadita de pimienta

2 cucharadas de salsa de soya

¼ de taza de agua

1 diente de ajo picado

2 tazas de pimentones tajados

Congele parcialmente la carne. Corte en tajadas delgadas y luego en pedacitos. En un tazón pequeño, mezcle la harina de maíz, la sal y la pimienta. Mezcle en la salsa de soya y en ¼ de agua. Deje aparte. Precalentar en un sartén grande a fuego alto. Agregue el aceite. Freír el ajo en el aceite caliente por 30 segundos. Agregar los pimentones y sofreír por 1 minuto. Retirar el sartén y dejar aparte. Incorporar la carne en el sartén y sofreír de 2 a 3 minutos hasta que este dorada. Agregue la mezcla de la salsa de soya a la carne. Cocine hasta que este espesa o densa y efervescente, revolviendo consistentemente. Incorporar los pimentones y cocine por 1 minuto . Sirva sobre el arroz.

Sirve: 4 (1 taza) porciones

Análisis de nutrición: 310 calorías, 42 gramos de proteína, 5 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 12 g de grasa, 1 mg de colesterol, 5 mg de sodio.

Pimentones asados fiesta

6 pimentones variados o pimientos picantes

1 a 2 cucharadas de aceite vegetal

Lave y parta en cuartos los pimentones y quíteles las semillas. Cepille cada pimentón con aceite vegetal. Coloque los pimentones en el asador sobre el carbón medio caliente. Asar por 10 minutos o hasta que los pimentones estén crujientes-suaves y ligeramente tostados.

Sirve: ½ taza

Análisis de nutrición: 50 calorías, 1 gramo de proteína, 6 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 3 g de grasa, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio.

Las habas de Kentucky

Judías de lima



Temporada: de junio a septiembre

Datos de nutrición: las habas son buena fuente de fibra, vitaminas B, magnesio, potasio y fitoquímicos, incluyendo los antioxidantes saponina y coumestrol. Media taza de habas/judías de lima cocinadas contiene 108 calorías, 7 gramos de proteína, 6 gramos de fibra, 0 gramos de grasa y 19 gramos de carbohidratos.

Selección: escoja las vainas de las habas que estén llenas, verdes, frescas y que no tengan manchas.

Almacenamiento: las habas frescas se pueden guardar en bolsas plásticas en el refrigerador hasta 1 semana. Puede sacar la haba o frijol inmediatamente antes de utilizar.

Preparación: para sacar la haba o el frijol de la vaina utilice un cuchillo para cortar justo debajo de la parte interior a lo largo de la vaina. Abra la vaina, saque las habas o los frijoles y bote las vainas.

Cocine las habas frescas en un cacerola con suficiente agua para cubrirlas. Cocine de 10 a 15 minutos o hasta que estén suaves. Sofreír en aceite de oliva cebolla y una pequeña cantidad de ajo bien picado, para agregarle más sabor a las habas.

Para hacer succotash (*un plato originalmente de los indígenas estadounidenses*), cocina las habas y agregue maíz ya sea fresco o congelado; cocine hasta que estén suaves.

Habas/judías de lima españolas

- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 1 cucharada de cebollas picada
- 1/3 de taza de pimentón verde picado
- 1 taza de tomates en lata o cocinados
- 1 1/2 tazas de habas/judías de lima cocinadas
- 1/4 de taza de migajas de pan secas
- 1/4 cucharadita de sal y pimienta

Dorar la cebolla y el pimentón en la margarina en un sartén antiadherente a fuego medio. Agregar las habas, los tomates cocinados, sal y pimienta. Cocine bien. Vierta en un plato para servir y espolvoree las migajas de pan encima.

Sirve: 6 (1/2 taza) porciones

Análisis de nutrición: 110 calorías, 5 gramos de proteína, 4 g de fibra, 2.5 g de grasa, 0 mg de colesterol, 160 mg de sodio.

Horneado de brócoli-habas

- 2 1/2 tazas de habas frescas/judías de lima
- 2 1/2 tazas de brócoli fresco
- 1 paquete de mezcla de sopa de cebolla seca
- 8 onzas de crema agria baja en grasa
- 1 lata (10 3/4 onzas) de sopa de crema de champiñones/hongos
- 1 lata (4 onzas) de castañas de agua (*water chestnuts en inglés*) cortadas
- 3 tazas de cereal críspi (como *Rice Krispies*)
- 2 cucharadas de margarina

Cocine las habas y el brócoli en cacerolas separadas en 1/2 taza de agua por 15 minutos a fuego medio. Escurra. Combine la mezcla de la sopa de cebolla, la crema agria, la sopa de champiñones y las castañas de agua. Agregue las habas y el brócoli y revuelva. Coloque en una refractaria para hornear de 9" x 13". Derrita la margarina y agregue el cereal, revuelva. Untar la mezcla del cereal encima. Hornear a 350° F por 30 minutos o hasta que dore.

Sirve: 15 (1/2 taza) porciones

Análisis de nutrición: 140 calorías, 3 gramos de fibra, 6 g de grasa, 5 gramos de proteína, 18 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 7 mg de colesterol, 604 mg de sodio.

Los melones de Kentucky

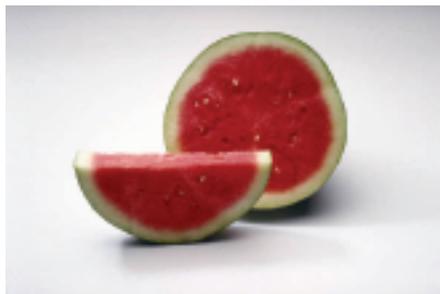
Temporada: de julio a septiembre

Melón: también conocido como *muskmelon* ya que la mayoría de variedades tiene un olor de almizcle (*sustancia grasa especial por su untuosidad y aroma*). Los melones tendrán una cáscara de verde a un color canela con textura de red, y una pulpa dulce y de color naranja claro. Los melones son altos en vitamina C (1 porción ofrece 100%) y vitamina A (80%). También son buena fuente de potasio y ácido fólico con solamente 50 calorías y 0 gramos de grasa en 1 taza por porción.

Melón dulce o de pulpa verde dulce: este popular melón tiene la cáscara suave y blanco cremoso y casi verde. La pulpa verde pálida tiene un sabor dulce y jugoso y una textura crujiente. Es buena fuente de vitamina C y contiene cerca de 60 calorías en 1 taza por porción.

Selección: escoja aquellos melones y los verdes dulces que son ligeramente flexibles cuando se aprietan y tienen una esencia delicada y dulce. Mantenga los melones que aun no están maduros a temperatura ambiente de 2 a 3 días. Refrigerar los melones cortados en bolsas de plástico hasta 1 semana.

Preparación: enjuague la parte exterior del melón antes de cortar. Corte el melón por la mitad y retire las semillas, quitándolas con una cuchara. Si usted está utilizando solo una parte del melón, deje las semillas en la parte del melón que no va a utilizar, envuelva bien y ponga en el refrigerador de 2 a 3 días. La mitad y los cuartos del melón decoran bien puestos en tazones para servir. Puede acompañar o llenar con bayas y una granosa y untarlo con un poco de yogurt encima.



Batido (smoothie) de sandía

- 1 yogurt de 8 onzas, libre de grasa
- 3 tazas de sandía sin semillas y en cubitos
- 1 pinta de fresas frescas, limpias y deshojadas
- 1 cucharada de miel o mermelada de fresa
- 3 cubos de hielo

Combine los ingredientes en una licuadora o un procesador eléctrico. Licue hasta que quede suave y espumoso. Sirva en vasos altos con un pitillo/pajita.

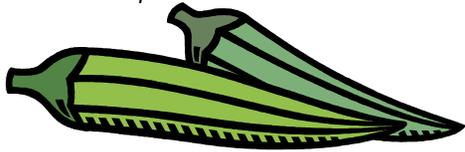
Sirve: 4 (9 onzas) porciones

Análisis de nutrición: 130 calorías, 4 g de proteína, 2 gramos de fibra, 28 g de carbohidratos, 1 gramo de grasa, 0 mg de colesterol, 45 mg de sodio.

Sandía: las sandías son bajas en calorías (92 calorías en ½ taza por porción) y muy nutritivos. La sandía es alta en licopeno (*lycopene en inglés*) un antioxidante poderoso. También son altas en vitamina C y A, y potasio. Escoja las sandías con forma bien redonda y una superficie suave. La parte de abajo debería ser un cremoso amarillo. La pulpa debería ser de un rojo fuerte con las semillas maduras y oscuras. La sandía cortada debería guardarse en el refrigerador y envuelta en un papel de plástico de 2 a 3 días. La sandía que no se ha cortado se puede mantener en un lugar fresco hasta 2 semanas. Las sandías deberían ser enjuagadas con agua antes de cortar. El sabor de la sandía es mejor cuando se sirve fría y fresca. También puede buscar por melones con la pulpa amarilla y sin semillas.

El quingombó de Kentucky

Okra en inglés también gumbo, ají turco, quimbombó



Temporada: de junio a septiembre

Datos de nutrición: el quingombó es una buena fuente de vitamina C, ácido fólico y fibra soluble, la cual ayuda a bajar el colesterol, reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Contiene solo 20 calorías en ½ taza por porción.

Selección: escoja el quingombó este fresco, suave y pequeño, de 2 a 4 pulgadas de largo. Deberían estar libres de manchas. Las vainas que ya están muy maduras, no tendrán una apariencia fresca y se ven secas, contienen las fibras ásperas y el sabor como fibroso y grasiento.

Almacenamiento: refrigerar sin lavar, secar las vainas del quingombó en el compartimiento de verduras, envueltas sin apretar en bolsas plásticas perforadas. El quingombó se mantendrá solamente de 2 a 3 días antes que comience a deteriorarse.

Preparación: lave las vainas del quingombó antes de cocinar. Corte el tallo de la parte de arriba. Deje los pequeños huecos de la vaina. Corte las vainas en tajadas de ½ pulgada.

El quingombó emana un jugo único que condensa sopas y estofados. El sabor va bien con tomates, cebollas, maíz, y pescado. La mayoría de veces se apana y se frita o es también usado en gumbo.

Para congelar: este es el mejor método de almacenamiento para periodos largos. El quingombó debería estar verde antes de congelar para que guarde mejor el sabor y la calidad. Se mantiene en el congelador hasta 1 año.

Quingombó frito

16 quingombos pequeños
½ cucharadita de sal
¼ de taza de harina de maíz
2 cucharadas de aceite vegetal

Cortar en tajadas las vainas de quingombó hacia lo largo, cerca de ¼ de pulgada de ancho. Mezcle la sal con la harina de maíz en un tazón o en una bolsa. Agregue las tajadas de quingombó a la mezcla de harina para cubrir. Calentar el aceite en un sartén. Fritar el quingombó hasta que dore.

Sirve: 4 (4 vainas) porciones

Análisis de nutrición: 100 calorías, 2 gramos de proteína, 10 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 7 g de grasa, 0 mg de colesterol, 290 mg de sodio.

Revuelto de quingombó

¼ de taza de harina de maíz
4 papas medianas, cortadas en cubitos de ½ pulgada
5 tajadas de tocineta
¼ de taza de aceite vegetal
2 tazas de cebollas, picadas
1 libra de quingombó, cortado en pedacitos de 1 pulgada
2 tomates, cortados en tajadas gruesas
½ cucharadita de pimienta
1 cucharadita de sal

Coloque la harina de maíz en una bolsa plástica de tamaño galón. Agregue las papas y agite para cubrir. En un sartén grande, frite la tocineta hasta que este crujiente. Retire y desmorone. Añadir 2 cucharadas de aceite vegetal al sartén. Agregar las papas y dorar por 10 minutos. incorporar las cebollas con las papas y cocinar por 5 minutos adicionales.

Mientras las cebollas y las papas se cocinan, cubra el quingombó con la harina. Añadir el quingombó y una cucharada más de aceite al sartén, cocinando por 15 minutos más. Cubra los tomates en la harina de maíz e incorpore al sartén con el aceite restante. Agregue sal y pimienta. Mezcle suavemente y cocine por 2 minutos hasta que los tomates estén cocidos. Esparcir con la tocineta desmoronada. Nota: los tomates verdes pueden ser sustituidos por tomates rojos.

Sirve: 8 (1 taza) porciones

Análisis de nutrición: 240 calorías, 6 gramos de proteína, 27 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 13 g de grasa, 10 mg de colesterol, 150 mg de sodio.

Los duraznos de Kentucky

Temporada: de julio a septiembre



Datos de nutrición: los duraznos contienen muchos nutrientes pero son más importantes por fibra y vitamina A. Son bajos en calorías; un durazno de 2½ pulgadas tiene cerca de 35 calorías.

Selección: las diferentes variedades de duraznos vienen con la pulpa amarilla o blanca. Hay los llamados “sin pepa” (*en inglés “freestones”*)—(la pulpa se separa fácilmente) y los “pegados a la pepa” (*en inglés “clingstones”*)—(la pulpa está pegada a la pepa). Busque por duraznos que estén entre firmes y ligeramente suaves y la cáscara de un color amarillo o cremoso. Evite los duraznos que están verdes, secos o magullados.

Almacenamiento: algunos duraznos necesitarían mantenerse solo a temperatura ambiente para madurarse. La fragancia es una indicación de que están madurando. Guarde los duraznos ya maduros en el refrigerador y pueden ser utilizados hasta 5 días. Manéjelos con cuidado.

Preparación: una libra de duraznos frescos es aproximadamente de 3 a 4 duraznos medianos, 2 tazas de tajadas de durazno o 1½ tazas de pulpa o puré. Lave, pele y corte por la mitad para remover la pepa/semilla. Para pelar, sumerja en agua hirviendo por 30 segundos. Cocine rápidamente en agua fría y quite la cáscara con un cuchillo. Los duraznos se oscurecen cuando están al aire. Para evitar esto, sumerja los duraznos en jugo de limón o en una mezcla de ácido ascórbico para frutas. Los duraznos se utilizan para aperitivos, aderezar, en ensaladas, postres, productos horneados, gelatinas, conservados y aun más delicioso es cuando se comen frescos.

Durazno de canela crujiente

6 tazas de duraznos tajados (aproximadamente 3 libras)

1 taza de avena, sin cocinar

¼ de taza de azúcar morena, firmemente

Empacada

⅓ de taza de harina multiuso

¼ de taza de margarina, derretida

½ cucharadita de canela

¼ cucharadita de nuez moscada

Pre-caliente el horno a 350°. Coloque los duraznos en un recipiente para hornear de 8 pulgadas. Combine los ingredientes restantes, mezclando hasta que se desmigaje con facilidad. Espolvorear la mezcla de migajas sobre los duraznos. Hornear por 30 minutos o hasta que los duraznos estén suaves y el decorado este dorado. Sirva con helado de vainilla o yogurt helado bajo en grasa.

Sirve: 8 (½ taza) porciones

Análisis de nutrición: 170 calorías, 2 gramos de proteína, 28 g de carbohidratos, 6 g de grasa, 0 mg de colesterol, 80 mg de sodio.

Ensalada de frutas

- Los duraznos cortados a la mitad y cubiertos con queso crema dieta (*en inglés light*) y nueces trituradas.
- Las uvas verdes dulces cortadas a la mitad o cerezas incrustadas en el espacio del centro de la mitad del durazno.
- Los duraznos cortados a la mitad con aderezo para ensaladas de dieta en el centro de la mitad del durazno, cubierto con queso rayado.
- Tajadas de durazno fresco, uvas verdes y maní/cacahuates.

Las arvejas de Kentucky

Chícharos



Temporada: de mayo a junio

Datos de nutrición: las arvejas/chícharos son buena fuente de fibra y bajas en grasa.

Selección: las vainas de las arvejas frescas deberían estar húmedas y de un color verde brillante y la textura debería sentirse ligeramente rizada al tacto. Evite aquellas arvejas que están planas, de un verde oscuro, marchitadas, grasosas o con marcas. Un manojo de arvejas en la vaina sirve de 12 a 15 pintas de arvejas congeladas.

Almacenamiento: entre más rápido se coman las arvejas frescas recolectadas, más dulce es el sabor. Las arvejas pueden refrigerarse hasta por 2 días. Guarde sin lavarlas en el compartimiento de las verduras o en una bolsa plástica. Para guardarlas por un periodo más largo, es mejor congelarlas.

Preparación: las arvejas frescas se pueden comer crudas, al vapor, hervidas o cocinadas en el microondas. Para cocinar las arvejas, sáquelas de la vaina; cocine al vapor o cocínelas en agua hirviendo de 4 a 10 minutos.

Ensalada en capas

- 3 tazas de espinaca fresca o lechuga
- 1 taza de cogollitos de coliflor
- 1 taza de arvejas frescas, cocinadas
- 4 cebollas verdes, en tajadas
- ½ taza de mayonesa, tipo aderezo para ensalada
- ½ taza de yogurt, natural
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- 2 cucharadas de pedacitos de tocineta (opcional)

En un tazón profundo, coloque en capas la espinaca o la lechuga, la coliflor, las arvejas y las cebollas verdes. Mezcle el yogurt, el aderezo para ensalada y el azúcar (opcional). Cubra la ensalada con la mezcla del aderezo y el yogurt. Esparcir los pedacitos de tocineta (opcional). Revolver antes de servir.

Sirve: 6 (1 taza) porciones

Análisis de nutrición: 102 calorías, 4 gramos de proteína, 12 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 6 g de grasa, 10 mg de colesterol, 242 mg de sodio.

Arvejas a la crema

- 2 tazas de arvejas frescas, ya por fuera de la vaina*
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de harina multiuso
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ¼ de cucharadita de sal
- 1½ tazas de leche

Hervir 1 pulgada de aguasal; incorporar las arvejas. Hervir; reducir el fuego y cocinar destapado por 5 minutos. Tape y cocine por 3 minutos adicionales hasta que estén suaves; escurra. Cocine la cebolla en la margarina en una cacerola de 2-cuartos hasta que estén blanditas. Revuelva con la harina, la sal y la pimienta. Cocine a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla este efervescente; retire del fuego. Revuelva con la leche. Hierva y revuelva constantemente. Hierva y revuelva por 1 minuto. Incorporar las arvejas con cuidado; caliente bien.

Sirve: 6 (½ taza) porciones

Análisis de nutrición: 110 calorías, 5 gramos de proteína, 14 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 4 g de grasa, 5 mg de colesterol, 370 mg de sodio.

*Un paquete de 10 libras de arvejas congeladas, cocinadas y escurridas, o 1 lata (16 onzas) de arvejas, escurridas, pueden ser sustituidas por las arvejas verdes frescas.

Las papas de Kentucky

patatas

Temporada: de julio a octubre

Datos de nutrición: las papas son buena fuente de vitaminas B y C, potasio y carbohidratos complejos.

Selección: las papas verdes y aquellas que tienen brotes pueden ser malas para usted. Escoja papas que no estén magulladas y que estén firmes. Las papas en rodajas cocinadas con nata, mantequillas y queso Cheddar o en ensaladas, hervidas o papas nuevas son mejores. Para hornear, freír y para puré, escoja aquellas que son más secas.

Almacenamiento: las papas deberían mantenerse en un lugar fresco, húmedo, oscuro que tenga buena ventilación.

Preparación: restregar las papas y pelarlas si desea. Cocine las papas peladas inmediatamente, ya que sumergir las papas en agua por más de unos minutos causa pérdida de vitaminas. Si usted no puede cocinar las papas al mismo tiempo, esparcirlas con jugo de limón para prevenir que se oscurezcan.

Para hervir: ponga las papas en una cacerola y cubra con agua. Hervir. Coloque las papas en una parilla en la cacerola. Tape la cacerola y cocine las papas a fuego medio por 30 minutos.

Al vapor: corte unas papas de tamaño mediano en cuartos. Hierva 1 pulgada de agua. Coloque las papas en una parilla en la cacerola. Tape la cacerola y cocine al vapor de 15 a 20 minutos.

Para hornear: restregar las papas, dejando la cáscara. Haga agujeros en la cáscara con un tenedor. Hornear a 400° F de 45 minutos a 1 hora.

En el microondas: restregar las papas, dejando la cáscara. Haga agujeros en la cáscara con un tenedor. Cocine en el microondas de 4 a 6 minutos por cada papa, volteando las papas a la mitad del tiempo. Deje reposar por 5 minutos.



Ensalada de papa vegetal

4 papas medianas, cocinadas, peladas y cortadas
7 onzas de grano de maíz
½ taza de apio, cortado
¼ taza de rábanos, cortados
¼ taza de pimentón verde, picado
¼ taza de cebolla, picada
Medio tomate, cortado en 8 trozos

Aderezo para la ensalada:

¾ de taza de mayonesa
1 cucharada de azúcar
Una pizca de pimienta
1 cucharada de vinagre
2 cucharaditas de mostaza preparada

En un tazón pequeño, combine todos los ingredientes del aderezo y mezcle bien. Aparte, en un tazón grande, combine todos los ingredientes de la ensalada, cubra y refrigere. Cuando ya este listo para servir, decore la ensalada con los trozos de tomate. La mayonesa baja en calorías cortaría la grasa en esta receta por un tercio.

Sirve: 10 (½ taza) porciones

Análisis de nutrición: 200 calorías, 2 gramos de proteína, 20 g de carbohidratos, 13 g de grasa, 10 mg de colesterol.

Las papas de Kentucky



Papas freídas al horno

- 2 papas medianas
- 1½ cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal

Lavar y pelar las papas. Cortar en tiras largas y grandes como del estilo de papas a la francesa. Seque las papas con una toalla de papel. Caliente el aceite en una cacerola y cepille las tiras de las papas con el aceite por todos los lados. Coloque las papas en un recipiente para hornear. Hornear a 400° F por 30 minutos. Esparcir la sal.

Sirve: 4 porciones

Análisis de nutrición: 150 calorías, 2 gramos de proteína, 2 g de fibra, 5 g de grasa, 0 mg de colesterol, 590 mg de sodio.

Papas rellenas Tex-Mex

- 6 papas grandes para hornear
- ½ libra de carne molida magra
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos
- 1 tarro (8 onzas) de salsa
- 1 taza de crema agria
- 2 cucharadas de cebolla verde finamente picada
- 2 cucharadas de tomate picado

Hornear las papas a 400° F por 1 hora

Mientras que las papas se están horneando, mezcle la carne molida, la cebolla y el ajo en un sartén para dorar. Escorra la grasa; agregar los frijoles y la salsa. Cocine a fuego lento, revolviendo de vez en cuando por 30 minutos o hasta que este espeso. Para servir, corte en forma de "X" en la parte de arriba de cada papa. Sacuda la parte de la pulpa de la papa con un tenedor y con una cuchara ponga la mezcla de la carne encima de cada papa. Decore con crema agria y esparza la cebolla verde picada y el tomate.

Sirve: 6 porciones

Análisis de nutrición: 380 calorías, 18 gramos de proteína, 8 g de fibra, 13 g de grasa, 35 mg de colesterol, 517 mg de sodio.

Las frambuesas y zarzamoras de Kentucky

Temporada: junio, julio y agosto

Variedad: las frambuesas, también conocidas como “baya zarza” (*en inglés brambleberry*) es una fruta pequeña, redonda, deliciosa. Las frambuesas se encuentran rojas, negras, amarillas y púrpuras. Otros tipos de bayas-zarzamoras, boysenberries (cruce de zarzamora y frambuesa) y dewberries—otro tipo de zarzamora—la estructura de la planta es similar y la calidad de la fruta a la de la frambuesa, pero son diferentes en la forma de la baya.

Datos de nutrición: todas las bayas-zarzas tienen un valor enorme en la dieta. Proporcionan fibra y son buena fuente de potasio y de vitamina C. Una taza de bayas frescas contiene 70 calorías y no grasa. Las bayas dulces y maduras son sabrosas sin la necesidad de azúcar y se combinan bien con otras frutas.

Selección y almacenamiento: busque por frutas que son redondas, el color es uniforme y se ven frescas. Las bayas deberían estar libres de tallos o de hojas. Evite las frutas mohosas, machacadas o magulladas o que el cartón donde vienen tiene manchas de humedad. Guarde sin lavar y cubra las bayas y póngalas en el refrigerador. Utilice dentro de los dos días siguientes.

Preparación: tenga cuidado con las bayas. Las frambuesas son más delicadas y más decorativas que las otras bayas. Lave las bayas cubriéndolas con agua y con cuidado sacándolas. Quite los tallos y escurra sobre una toalla absorbente de cocina. Sirva las bayas sobre cereal con leche o utilice en recetas para ensaladas, tortas, pan y postres.



Mufin/Mollete de bayas

- 1¼ tazas de harina
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1 taza de leche baja en grasa
- ¼ de taza de aceite
- 1 taza de bayas

Precalentar el horno a 400° F. Mezclar las 1½ tazas de harina, el polvo de hornear y el azúcar en un tazón. Aparte en un tazón, combine el huevo, la leche y el aceite. Combine la mezcla del huevo con la mezcla de harina. Revuelva únicamente para mojar la harina. Esparcir ¼ de taza de harina sobre las bayas. Revuelva con cuidado en la mezcla. Con una cuchara incorpore la mezcla en el molde para los muffins, llenando cada molde a ¾. Hornear por 15 minutos.

Sirve: 12 muffins/molletes

Análisis de nutrición: 160 calorías, 4 gramos de proteína, 1 g de fibra, 5 g de grasa, 20 mg de colesterol, 140 mg de sodio.

Para conserva: las bayas se pueden poner en conserva en tarros o para congelar para hacer gelatina o mermelada.

El ruibarbo de Kentucky

Temporada: finales de la primavera a principios del verano

Datos de nutrición: el ruibarbo es bajo en calorías (26 calorías en 1 taza por porción). Es bien ácido y se come usualmente con azúcar para compensar su sabor ácido. Tiene 95% de agua y contiene potasio, una pequeña cantidad de vitamina C y fibra.

Selección: escoja tallos crujientes, medianos y firmes. Entre más rojo sea el color más sabor tendrán los tallos. Advertencia: solamente los tallos son comestibles. Las hojas de la planta son venenosas.

Almacenamiento: ruibarbos frescos que han sido cosechados pueden mantenerse en el refrigerador sin lavar y envueltos en un plástico bien cerrados hasta por 3 semanas.

Preparación: lave bien, recorte las puntas y utilice en su receta favorita. Ya que son tan ácidos, se pueden combinar mejor con fresas/frutillas y se pueden hornear para pasteles y tartas. También se pueden utilizar para hacer mermelada y otros postres.

Cuando se cocina los ruibarbos frescos, siempre utilice cacerolas antireactivas, como de acero inoxidable, para cocinar esta planta tan ácida.

Para congelar: corte en pedazos de ½ pulgada, repártalos en una hoja para hornear y colóquelos en el congelador. Ya una vez que estén congelados, coloque en una bolsa de plástico para congelar. Empacados de esta forma, los mantendrá para utilizar hasta 6 meses.



Cubierta de ruibarbo con fresas

Esta salsa es excelente como cubierta para helados, panqueques, waffles, pastel *pound cake* y sobre un tazón de frutas, pan de jengibre o yogurt. Se mantendrá en el refrigerador hasta por 4 días.

5 tallos de ruibarbo, recortados y picados en pedazos de 1 pulgada

2 tazas de fresas/frutillas tajadas

¾ de taza de azúcar

½ taza de jugo de naranja

1 cucharadita de cáscara de limón

1 cucharadita de cáscara de naranja

En una cacerola pesada, incorpore todos los ingredientes y mezcle bien. Hierva a fuego medio alto. Reducir el fuego y hierva a fuego lento de 10 a 12 minutos, quítele la espuma. Retire del fuego y deje enfriar a temperatura ambiente. Tape y refrigere. Sirva caliente o frío.

Sirve: 8 (½ taza) porciones

Análisis de nutrición: 100 calorías, 1 gramo de proteína, 1 g de fibra, 24 g de carbohidratos, 0 g de grasa, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio.

Los champiñones/hongos shiitake de Kentucky



Temporada: primavera, verano y otoño

Datos de nutrición: los champiñones/hongos contienen una variedad de nutrientes, tienen pequeñas cantidades de vitaminas B. Media taza de porción contiene únicamente 9 calorías.

Selección: escoja hongos shiitakes que tengan la cabeza firme y seca. El color de la cabeza de estos hongos puede variar de miel claro a café oscuro. Algunos pueden tener manchas blancas o hendiduras.

Almacenamiento: refrigere y utilice hasta 14 días. Evite guardar los hongos en un recipiente hermético, lo cual los hace dañar. Los hongos agarran unos olores muy fuertes, así que guárdelos lejos de la cebolla y el ajo.

Como limpiarlos: con cuidado limpie con un paño húmedo o un cepillo suave o enjuague con agua fría y séquelos con palmaditas con toallas de papel absorbente. Evite sumergirlos en agua. Manéjelos con cuidado ya que se pueden dañar/magullar fácilmente.

Preparación: por lo general los hongos shiitake son mezclados con aquellos de sabor más suave, como por ejemplo los hongos blancos, porque estos tienen un sabor más rico. Los tallos de los hongos shiitake son suaves y masticables aun después de cocinar. Deséchelos y solo utilice las cabezas de los hongos.

Los hongos se pueden preparar de muchas formas, como asarlos a la parrilla, asarlos en el horno, hornearlos, fritarlos o sofreírlos. Pruebe diferentes condimentos como salsa de soya, aceite de oliva, jengibre, ajo y tomillo. Cuatro onzas de cabezas de hongos shiitake equivalen a 1½ tazas tajadas o en pedacitos.

Para sofreír: enjuague y corte los tallos de los hongos. Corte en tajadas las cabezas de los hongos si prefiere o deje enteras. Cocine 8 onzas de hongos en una cucharada de aceite o mantequilla sobre fuego medio hasta que se doren, cerca de 3 a 4 minutos.

Para preparar en el microondas: coloque 8 onzas de cabezas de hongos tajadas gruesas en un tazón que se pueda utilizar para el microondas. Cocine de 2 a 3 minutos en alto, y revuelva una vez.

Para asar en el horno: en un recipiente pando para hornear, mezcle 8 onzas de hongos con una cucharada de aceite. Ase a 450° F por 20 minutos. Revuelva ocasionalmente.

Para asar a la parrilla: cepille ligeramente las cabezas de los hongos con aceite; condimente con sal y pimienta. Ase de 4 a 6 minutos por cada lado, cepillando una vez.

Para congelar: los hongos no congelan bien, pero si los sofríe primero, se pueden colocar en un recipiente hermético y utilizar hasta dos meses.

Usos para hongos ya cocinados:

- ◆ Mezcle con pasta recién cocida y un poco de aceite de oliva
- ◆ Utilice encima de la pizza como parte de la cubierta de ingredientes
- ◆ Coloque en pechugas de pollo sofreídas esparcidas con hierbas frescas
- ◆ Sirve sobre carne asada, chuletas de cerdo o en hamburguesas

Sirve: 8 (½ taza) porciones

Análisis de nutrición: 100 calorías, 1 gramo de proteína, 1 g de fibra, 24 g de carbohidratos, 0 g de grasa, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio.

Las hongos shiitake de Kentucky

Hongos sofreídos

Utilice cualquier combinación de hongos frescos, pero recuerde retirar y desechar los tallos si va a incorporar los hongos.

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1½ libras de hongos frescos
- ½ cucharadita de ajo picado
- ¼ cucharadita de sal

Caliente el aceite en una cacerola grande. Agregue los hongos y cocine a fuego medio, revolviendo ocasionalmente hasta que estén suaves (los hongos soltaran su propio liquido/jugo), de 4 a 6 minutos.

Aumente el fuego a medio alto; agregue el ajo y la sal. Cocine los hongos de 2 a 3 minutos más; revuelva ocasionalmente hasta que el liquido se evapore y los hongos estén ligeramente dorados.

Sirve: 4 porciones

Análisis de nutrición: 88 calorías, 4 gramos de proteína, 2 g de fibra, 3.5 g de grasa, 0 mg de colesterol, 142 mg de sodio.



Champiñones/Hongos rellenos

- 1 libra de hongos shiitake u hongos grandes, recuerde quitar los tallos
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 paquete (12 onzas) de espinaca congelada soufflé (descongelada)
- 2 cucharadas de queso parmesano rayado
- 2 cucharadas de migajas de pan

Limpie los hongos y deseche los tallos. Sofría la cebolla en mantequilla hasta que este suave. Agregue la espinaca, el queso y las migajas de pan. Rellene las cabezas de los hongos con la mezcla y hornee a 350° F de 15 a 20 minutos. Sirva caliente.

Sirve: cerca de 24 porciones

Análisis de nutrición: (por 1 hongo) 30 calorías, 18 gramos de proteína, 2.5 g de grasa, 1 gramo de proteína, 2 gramos de carbohidratos, 15 mg de colesterol, 85 mg de sodio.

Las fresas de Kentucky

frutillas

Temporada: desde mayo hasta junio

Datos de nutrición: las fresas son bajas en calorías y altas en nutrientes. Una taza de fresas contiene 55 calorías. Las fresas son gran fuente de vitamina C. También contienen Vitamina A, hierro, fibra y ácido fólico. El ácido fólico es especialmente importante para las mujeres embarazadas

Selección: escoja las fresas maduras y de color rojo fuerte. Las fresas no maduran después de que han sido recogidas. Las fresas deberían estar redondas y tener un brillo natural y cabezas (parte de arriba, las hojas) verdes y frescas. Utilice las fresas tan pronto después de haberlas seleccionado para obtener el mejor sabor y el valor nutricional más alto.

Almacenamiento: guarde las fresas en el refrigerador cubiertas, sin lavar, y con las hojas. No ponga presión. Si tiene el espacio, con cuidado esparza las fresas en una hoja para galletas y cubra con papel plástico para envolver. Utilice las fresas hasta 2 o 3 días.

Manejo: maneje las fresas con cuidado. Nunca quite las hojas antes de lavar. Las hojas previenen que el agua se meta dentro de la fresa, lo cual disminuye el sabor y cambia la textura.

Para lavar, cubra las fresas en agua fría y levante con cuidado para escurrirlas. Para secar, coloque las fresas sobre una toalla de papel absorbente. Después de lavarlas, quite las hojas si es necesario. Solo dele a las hojas un “giro” suave o use la punta de un cuchillo para cortar o la punta de una cuchara. Seque las fresas con palmaditas sobre una toalla de papel absorbente antes de servir ya sea enteras o tajadas, frescas o cocinadas.



Mermelada

3 tazas de fresas frescas, picadas
5 tazas de azúcar
1 paquete de pectina en polvo (*pectina es un polisacárido complejo que se utiliza como espesante*)
1 taza de agua

Suavice y lave las fresas maduras. Escurra. Quite las hojas y los tallos. Pique las fresas y coloque en un tazón grande para mezclar. Agregue azúcar, mezcle bien y deje reposar por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Disuelva la pectina en agua, hierva por 1 minuto. Incorpore la solución de pectina con la mezcla de fruta y azúcar y revuelva por 2 minutos. Con una cuchara o cucharón saque la mermelada en los tarros para gelatina o en contenedores adecuados para congelar, dejando ½ pulgada de espacio encima. Tape los contenedores y deje reposar por 24 horas o hasta que la mermelada se asiente. La mermelada se puede guardar en el refrigerador por 3 semanas y congelada hasta 1 año.

Sirve: 9 tarros (6 onzas)

Análisis de nutrición (1 cucharada por porción): 45 calorías, 0 gramos de grasa, 0 g de proteína, 11 g de carbohidratos, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio.

Limonada con fresa

2 pintas de fresas frescas
1 taza de azúcar
3 tazas de agua
1½ tazas de jugo de limón

Coloque las fresas en un contenedor o un procesador de comidas o licuadora; licue hasta que estén suaves. Incorpore el azúcar y el agua en una cacerola y cocine a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva. Combine la mezcla del azúcar, las fresas y el jugo de limón; mezcle bien. Enfríe; sirva sobre hielo. Decore con una fresa entera si desea.

Las calabazas amarillas de Kentucky



Temporada: de junio a octubre

Datos de nutrición: las calabazas amarillas son bajas en calorías ya que contienen solo 20 calorías por 1 taza fresca de calabazas. Contiene vitaminas A y C y son naturalmente libres de grasa, colesterol y sodio.

Selección: entre las calabazas amarillas más populares están las amarillas cuello torcido, amarillas derechas, calabacín (zucchini), cocozelle y patty pan (calabaza pequeña redonda, para rellenar). Las calabazas amarillas deberían ser seleccionadas o compradas cuando están pequeñas y suaves; tanto la cáscara como las semillas se pueden comer. La cáscara contiene muchos de los nutrientes, así que no las pele. Deberían crecer en la cosecha de 6 a 8 pulgadas de largo. Las calabazas *patty pan* están listas cuando crecen solo de 3 a 4 pulgadas o menos en diámetro (a lo redondo).

Almacenamiento: recolecte y guarde sin lavar en bolsas plásticas. Guarde en el cajón de los vegetales en el refrigerador antes de preparar. La vida de almacenamiento de las calabazas amarillas es corta; utilice hasta 2 o 3 días.

Preparación: la calabaza amarilla es una verdura con un sabor suave y combina bien con hierbas y condimentos. Pruebe con albahaca, pimienta de jamaica (*en inglés allspice*), romero y mejorana. Cocine las calabazas amarillas como verduras o utilice en estofados, cazuelas y como plato principal. La calabaza amarilla se puede asar, cocinar al vapor, hervirla, sofreírla, freírla o revolverla mientras se sofríe o sofrito chino.

Para congelar: seleccione las calabazas amarillas con las semillas pequeñas y la cáscara suave. Lave y corte en tajadas de ½ pulgada. Caliente en agua hirviendo por 3 minutos. Enfríe pronto en agua fría y escurra. Empaque en contenedores dejando ½ pulgada de espacio encima. Tape y congele.

Cazuela de calabaza amarilla

- 3 tazas de calabaza amarilla, cualquier tipo, picada
- 1 taza de migajas de galletas soda (*crackers*)
- 1 taza de queso, rayado
- 2 cucharadas de margarina, derretida
- 2 cucharadas de cebolla, picada
- 2 huevos grandes, batidos

Incorpore todos los ingredientes y mezcle bien. Coloque en un recipiente engrasado para hornear, cubra y hornee a 350° F por 1 hora.

Sirve: 6 (½ taza) porciones

Análisis de nutrición: 170 calorías, 8 gramos de proteína, 16 g de carbohidratos, 8 g de grasa, 15 mg de colesterol, 290 mg de sodio.

Calabazas freídas al horno

- Aceite en spray vegetal
- 3 cucharadas de migajas de pan condimentadas con hierbas
- 1 cucharada de queso parmesano
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 calabazas amarillas de tamaño mediano (amarillo o zucchini)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de agua

Precale el horno a 475° F. Unte con aceite spray para cocinar un molde para hornear antiadherente. Combine las migajas de pan, el queso, el ajo y la pimienta en un tazón. Deje aparte. Corte la calabaza en cuatro hacia lo largo y corte cada cuarto por la mitad. Colóquelas en una bolsa plástica; agregue aceite y agua, agite hasta que las tiras de las calabazas estén untadas con aceite. Enrolle cada tira en la mezcla de las migajas hasta que estén ligeramente cubiertas. Arregle las tiras en el molde/bandeja para hornear en una sola capa. Hornee sin cubrir por 7 minutos o hasta que las tiras estén doradas y crujientes.

Sirve: 4 porciones(4 tiras)

Análisis de nutrición: 60 calorías, 2 gramos de proteína, 6 g de carbohidratos, 3 g de grasa, 0 mg de colesterol, 330 mg de sodio.

El zapallo de Kentucky

calabaza criolla

Temporada: de agosto a octubre

Datos de nutrición: el zapallo que también incluye la calabaza de bellota, calabacita (*butternut squash en inglés*), calabaza y otras variedades son bajas en grasa y sodio. Es una excelente fuente de vitamina A y fibra.

Selección: el zapallo debería estar pesado por su tamaño con una cáscara dura y que no tenga manchas ni partes suaves.

Almacenamiento: guarde en un lugar fresco y seco y utilice hasta 1 mes.

Preparación:

Al vapor: lave, pele y quítele las semillas. Corte el zapallo en cubos de 2 pulgadas o en cuartos, deje la cáscara (la cual se quitará más fácil después que los haya cocinado). Hierva 1 pulgada de agua en una cacerola y coloque el zapallo en una parrilla o en una canasta en la cacerola. No lo sumerja en el agua. Tape bien la cacerola y cocine al vapor el zapallo de 30 a 40 minutos o hasta que este suave.

En el microondas: lave el zapallo y córtelo hacia lo largo. Colóquelo en una bandeja para hornear y cubra con un papel plástico de envoltura. Cocine en el microondas hasta que este suave, utilizando las siguientes guías:

- ♦ La calabaza de bellota— ½ calabaza, de 5 a 8 minutos; 1 calabaza, de 8½ a 11½ minutos.
- ♦ La calabacita— 2 pedazos, de 3 a 4½ minutos.
- ♦ El zapallo (*Hubbard squash en inglés*) ½ libra en pedazos— 2 pedazos, de 4 a 6½ minutos.



Cítrico de zapayo

- 2 zapallos de bellota medianos
- ¼ taza de jugo de naranja natural sin endulzar
- ¼ taza de jugo de manzana sin endulzar
- ¼ taza de azúcar morena, firmemente empacada
- 1 cucharada de miel de Maple
- 1 cucharada de margarina
- 1 cucharadita de cáscara de limón rayada

Lave el zapallo y corte por la mitad. Quite las semillas y la pulpa. Corte cada mitad en tajadas de ½ pulgada, organice las tajadas en una bandeja engrasada para hornear y vierta los jugos de naranja y manzana sobre el zapallo. Cubra y hornee a 350° F por 30 minutos. Incorpore los ingredientes restantes en una cacerola pequeña, hierva la mezcla de la salsa, revolviendo constantemente. Luego esparza la salsa sobre el zapallo y hornee sin cubrir de 15 a 20 minutos adicionales, esparciendo la mezcla sobre el zapallo ocasionalmente.

Sirve: 6 porciones (3 tajadas)

Análisis de nutrición: 130 calorías, 1 gramo de proteína, 28 g de carbohidratos, 2 g de grasa, 35 mg de sodio.

Para hornear: lave el zapallo y corte a lo largo. Los zapallos más pequeños se pueden cortar en la mitad; los zapallos más grandes deberían cortarse en porciones. Quite las semillas y coloque el zapallo en una bandeja para hornear. Hornee a 400° F por 1 hora o hasta que estén suaves. Las semillas se pueden tostar a 350° F por 20 minutos.

Los tomates de Kentucky

Temporada: de julio a octubre



Datos de nutrición: los tomates son enriquecidos en nutrientes que promueven buena salud, contienen fibra, carotenoides y vitaminas, especialmente C y A.

Selección: escoja los tomates firmes y redondos que tienen buen olor y tienen un color fuerte. Los tomates deberían estar sin manchas, pesados para el tamaño y fáciles de presionar. De 3 a 4 tomates medianos pesan cerca de 1 libra. 1 libra de tomate sirve aproximadamente 2½ tazas de tomates picados o 3 tazas de tomates cortados.

Almacenamiento: guarde los tomates maduros a temperatura ambiente y utilice los tomates hasta 3 días. Manténgalos fuera de luz solar directa. Coloque los tomates verdes en una bolsa de papel para madurarlos.

Preparación: lave los tomates frescos bajo agua fresca fría.

Para pelar: coloque los tomates en agua hirviendo por 30 segundos, luego transfíralos al agua fría. La cáscara saldrá muy fácil.

Para quitarle las semillas: raspe/saque las semillas de la pulpa con un utensilio puntado. Evite hacerle agujeros a la pulpa.

Para cortar: corte los tomates a lo largo para mantener el jugo. Un cuchillo con sierra cortaría mejor.

Para asar a la parrilla en el horno: corte los tomates por la mitad y en cruz. Ponga un poco de margarina y espolvoree con la mezcla de las hierbas. Ase los tomates hasta que estén suaves.

Salsa de tomate fresca

5 tomates maduros grandes, pelados
½ taza fresca de albahaca, finamente picada
3 cucharadas de aceite de oliva extra-virgen
2 dientes de ajo, finamente picados
Sal y pimienta negra al gusto

Picar los tomates en cubitos y sacar las semillas. Revolver en la albahaca, el aceite de oliva, el ajo y los condimentos. Dejar la mezcla para adobar por 30 minutos. Servir a temperatura ambiente sobre 1 libra de pasta ya cocida. Para agregarle más sabor, esparcir en cada porción con 1 o 2 cucharaditas de vinagreta balsámica.

Sirve: 6 porciones

Análisis de nutrición: 88 calorías, 1 gramo de proteína, 6 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 7 g de grasa, 204 mg de sodio.

Para hornear: corte los tomates por la mitad en forma de cruz. Unte con un poco de margarina y condimento al gusto. Hornee a 425° F de 10 a 15 minutos.

Para rellenar: corte solamente el área donde viene el tallo y saque las semillas y la pulpa. Esparza la cavidad ligeramente con sal y voltéelo en una toalla absorbente de papel para escurrir. Rellene el tomate con su ensalada favorita o con comida de mar, carne o pasta.

Para cocinar en el microondas: corte el tomate por la mitad en forma de cruz. Unte con un poco de margarina y condimento al gusto. Ponga en el microondas en alto de 3 a 4 minutos.

Índice de recetas

Manzanas	5
Espárragos	6
Remolacha/Betabel (Mex.)	7
Arándanos	8
Brócoli	9, 18
Repollo	10
Maíz	11
Cerezas	12
Pepino Cohombro	13
Berenjena	14
Verduras (verdes)	15
Habichuelas/Judías verdes	16
Pimentones verdes	17
Habas/Judías lima	18
Melones	19
Quingombó/Bombó (Okra en inglés)	20
Duraznos/Melocotones	21
Arvejas/Chícharos	22
Papas	23,24
Frambuesas/Zarzamoras	25
Ruibarbo (Rhubarb en inglés)	26
Champiñones/Hongos de shiitake	27,28
Fresas	29
Calabazas amarillas	30
Zapallo/Calabaza criolla	31
Tomates	32

Consejos sobre hierbas para condimentar

- ◆ Las hierbas frescas saben mejor que las secas.
- ◆ Cuando sustituya las hierbas frescas por las secas en las recetas, 1 cucharadita de hierba seca es igual a 1 cucharada de hierba fresca.
- ◆ Las hierbas frescas se pueden comprar en el mercado local de los agricultores o en el supermercado.
- ◆ Usted también puede cultivar hierbas frescas.



Consejos para congelar las hierbas

- ◆ Congelar las hierbas le puede ayudar a disponer de ellas para cocinar cuando las pueda necesitar.
- ◆ La albahaca, el eneldo/pepinillo, el cebollino, la menta, el orégano, la salvia, el tomillo y el estragón son todas hierbas que se pueden congelar bien.
- ◆ ¿Cómo se congelan las hierbas?
 - Lave las hierbas en agua fresca.
 - Seque con palmaditas con una toalla de papel absorbente.
 - Remueva los tallos de las hierbas con hojas.
 - Corte las hierbas.
 - Coloque las hierbas en una bolsa de plástico en el congelador.