

Diciembre 2016



Pick a better snack™



Brócoli o coliflor: Las verduras de todas las épocas

¿Está buscando productos que tengan un excelente sabor en invierno a un precio razonable? Agregue brócoli o coliflor frescos a su próxima lista de compras.



Lave. Muerda. ¿Qué tan fácil es eso?



DATO DIVERTIDO: ¡La coliflor no es solamente blanca! Sus hijos también adorarán los colores violeta, amarillo y verde limón.

Verdura del mes:



BRÓCOLI COLIFLOR

Formas sencillas de servir brócoli y coliflor frescos

Crudos: Lave y corte las verduras del tamaño de un bocado. Sirva con una salsa o aderezo de ensalada.

Al vapor: Coloque las verduras en una canasta o colador de vapor sobre una olla con una pequeña cantidad de agua hirviendo (las verduras no deben cubrirse con el agua). Cubra y cocine al vapor hasta que estén tiernas.

Saltear: Caliente una pequeña cantidad de aceite (oliva, canola o vegetal) en una sartén a fuego medio. Agregue las verduras y saltee hasta que estén tiernas.

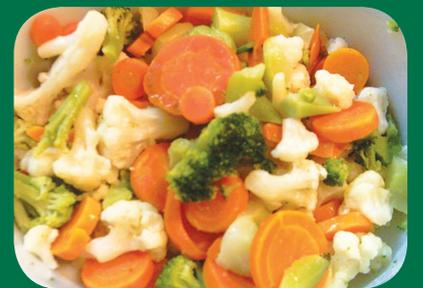
Al microondas: Coloque las verduras en un plato seguro para microondas con una pequeña cantidad de agua. Cubra y cocine hasta que estén tiernas.

Asar: Mezcle las verduras con aceite (oliva, canola o vegetal) y espolvoree con condimentos tales como sal, pimienta, ajo en polvo o condimento italiano. Ase en un horno a 425 °F (220 °C) durante aproximadamente 25 a 30 minutos, dando vuelta las verduras a mitad de la cocción. La coliflor sabe excelente cuando está espolvoreada con queso parmesano gratinado.



¡Ahorre dinero!

Compre verduras congeladas y cocine solamente lo que necesite para una comida. Coloque el resto de nuevo en el congelador para otro momento. Las verduras congeladas son tan nutritivas como las verduras frescas. Téngalas a mano para un acompañamiento rápido.



¿Tiene hijos menores de 5 años de edad? WIC puede ayudar a proporcionarle alimentos mensualmente, incluyendo frutas y verduras. Llame al 1-800-532-1579.

IOWA
wic



Este material fue financiado por SNAP, (sigla en inglés del Programa de asistencia de nutrición complementaria) del USDA (sigla en inglés del Departamento de Agricultura de Estados Unidos) en colaboración con los Departamentos de Salud Pública y Servicios Humanos de Iowa. El Programa de Asistencia para la Alimentación de Iowa proporciona asistencia para la nutrición de las personas con bajos ingresos. Lo puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una tener una dieta mejor. Visite dhs.iowa.gov/food-assistance para obtener más información. Creado en junio de 2016.