

Try something new with FRUITS & VEGETABLES



Here are a few ways to eat more fruits and vegetables every day!

- Keep cut up fruits and vegetables ready for a quick salad.
- Cut up raw vegetables like carrots, celery, jicama, cucumber, peppers, and zucchini and store in the refrigerator for an easy snack.
- Add a colorful variety of vegetables to soups, casseroles, stews, rice dishes and spaghetti sauces.
- Add raw, sauteed, or roasted vegetables to scrambled eggs, quesadillas, burritos, sandwiches, or wraps.
- Keep fresh fruit in easy reach for a quick snack.
- Use sliced or chopped fruit as a topping for pancakes, waffles, and cereal.
- Add chopped or mashed fruit or berries to muffins, cake, and cookies.

Importance of fruits and vegetables

- Naturally low in calories and mostly fat-free
- Contain many vitamins and minerals
- Provide fiber to help you:
 - Lower cholesterol
 - Prevent constipation
 - Control blood sugar in diabetes
 - Get to a healthy weight
- Reduce the risk of many cancers

Recipe: RED CABBAGE SALAD

Ingredients:

½ head of red cabbage, shredded
4 carrots, grated
4 green onions, chopped
½ bunch cilantro, chopped
3 tablespoons apple cider vinegar
2 tablespoons canola oil
1 tablespoon lemon juice
salt and pepper to taste

Serves: 6



Directions:

In a large bowl combine cabbage, carrots, green onions and cilantro. In a smaller bowl, whisk together apple cider vinegar, canola oil and lemon juice. Toss dressing with vegetables. Season with salt and pepper to taste.

Recipe: FRUIT AND YOGURT PARFAIT

Ingredients:

1 apple, chopped
1 banana, peeled and sliced
1 cup papaya, chopped
1 cup strawberries, sliced
1 teaspoon sugar (optional)
1 cup nonfat yogurt, any flavor
1 cup WIC cereal

Directions:

In a large bowl, combine all fruit and toss with sugar. Divide fruit mixture into serving bowls. Top each bowl with ¼ cup yogurt and sprinkle with cereal.

Serves: 4



Recipe: RATATOUILLE

Ingredients:

1 medium round eggplant, cut into ½-inch cubes
2 large red peppers, cut into ¾-inch pieces
4 small zucchini, sliced
2 large tomatoes, chopped
1 red onion, coarsely chopped
4 cloves garlic, minced
pepper to taste
2 tablespoons olive oil
1 can (16 oz) tomato sauce
½ cup shredded Mozzarella (optional)
½ cup chopped, fresh basil

Directions:

Preheat oven to 450 degrees. In a large baking dish, add all the chopped vegetables, onions, and garlic. Add salt and pepper to taste. Pour olive oil and tomato sauce over the vegetables and mix well. Bake for 30 minutes. Take out the dish and stir in the cheese. Bake another 30 minutes or until done. Garnish with chopped basil. Serve hot.

Serves: 6

Receta: Ensalada de repollo rojo

Ingredientes:

- ½ cabeza de repollo rojo, en tiras
- 4 zanahorias, ralladas
- 4 cebollines, picados
- ½ manojo de cilantro, picado
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharada de jugo de limón
- sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

En un recipiente grande combine el repollo, las zanahorias, los cebollines y el cilantro. En un recipiente más pequeño bata el vinagre de sidra de manzana, el aceite de canola y el jugo de limón. Revuelva el aderezo con las verduras. Sazone con sal y pimienta al gusto.

6 porciones



Receta: Postre frío de fruta y yogurt

Ingredientes:

- 1 manzana, picada
- 1 plátano, pelado y en rebanadas
- 1 taza de papaya, picada
- 1 taza de fresas, en rebanadas
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- 1 taza de yogurt sin grasa, de cualquier sabor
- 1 taza de cereal de WIC

Instrucciones:

En un recipiente grande combine todas las frutas con el azúcar. Divida la mezcla de fruta en recipientes individuales para servir. Cubra cada porción con 1/4 de taza de yogurt y espolvoréelo con el cereal.

4 porciones



Receta: Ratatouille

Ingredientes:

- 1 berenjena redonda mediana, cortada en cubitos de ½ pulgada
- 2 pimientos rojos grandes, cortados en trozos de ¾ de pulgada
- 4 calabacitas pequeñas, en rebanadas
- 2 tomates grandes, picados
- 1 cebolla roja, picada en trozos grandes
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- pimienta molida al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 lata (16 oz) de tomate hecho salsa (tomato sauce)
- ½ taza de queso Mozzarella rallado (opcional)
- ½ de taza de albahaca fresca, picada

Instrucciones:

Precaliente el horno a 450 grados. En un plato para hornear grande agregue todas las verduras picadas, la cebolla y el ajo. Agregue sal y pimienta al gusto. Esparza el aceite de oliva y la salsa de tomate sobre las verduras y mezcle bien. Hornee por 30 minutos. Saque el plato y agregue el queso rallado, revolviendo la mezcla. Hornee otros 30 minutos o hasta que esté bien cocido. Decore con la albahaca picada. Sirva caliente.

6 porciones

hábitos saludables cada día

Pruebe algo nuevo con Frutas y verduras



¡Aquí tiene algunas maneras de comer más frutas y verduras todos los días!

- Guarde frutas y verduras ya cortadas y listas para preparar una rápida ensalada.
- Corte verduras crudas como zanahorias, apio, jícama, pepino, pimientos y calabacitas y guárdelas en el refrigerador para tener bocadillos listos.
- Agregue verduras de una variedad de colores a las sopas, platos al horno, guisados, platillos con arroz y salsas para espagueti.
- Agregue verduras crudas, salteadas o asadas al horno a los huevos revueltos, quesadillas, burritos, sándwiches o tacos.
- Deje frutas frescas al alcance de la mano para tener bocadillos rápidos.
- Use frutas en rebanadas o picadas como ingredientes para poner sobre los hotcakes, waffles y cereal.
- Agregue frutas o bayas picadas o machacadas a los panqués, pasteles y galletas.

La importancia de las frutas y verduras

- Tienen pocas calorías de manera natural y la mayoría no tienen grasa
- Contienen muchas vitaminas y minerales
- Dan fibra para ayudarle a:
 - Bajar el colesterol
 - Prevenir el estreñimiento
 - Controlar el azúcar en la sangre de la diabetes
 - Llegar a un peso saludable
- Reducen el riesgo de muchos tipos de cáncer