

Fuente de espinaca y arroz

- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 1/2 cucharada de mantequilla o de margarina
- 1 libra de espinaca fresca picada (u otra verdura verde)
- 2 huevos, batidos
- 2 tazas de arroz integral o blanco, cocido
- 1/2 taza de leche descremada
- 3/4 taza de queso rallado
- 1 cucharada de salsa de soja light

Saltee las cebollas y el ajo en mantequilla o margarina, a fuego medio. Cuando las cebollas estén tiernas, agregue la espinaca u otra verdura verde. Cocine durante 2 minutos. Combine todos los ingredientes y mezcle bien. Extienda en una fuente para horno bien engrasada y cubra. Hornee a 350 grados durante 35 minutos.

Rinde de 2 a 3 porciones

El Alimento Sano Las Comunidades Sanas

El Farmers' Market Nutrition Enhancement Program es financiado por el Estado de Nuevo México; es administrado por el Department of Health, ECHO Inc, El Salvation Army, and Character Kids. El WIC FMNP y New Mexico Connections (estampillas de comida) son financiados por El U.S. Department of Agriculture; son administrados por El New Mexico Department of Health y El New Mexico Human Services Department, respetablemente. Todos los programas son soportados por El New Mexico Department of Agriculture y El New Mexico Farmers' Marketing Association.

Los programas ofrecidos por estas agencias son consecuente con las leyes federales y del estado y regulaciones de no-discriminación, con respecto a la raza, el color, el género, el origen nacional, la religión, la edad, la incapacidad, y la orientación sexual. Si tiene evidencia de incumplimiento informe escribiendole a El Secretary of Agriculture, Washington DC, 20250. Los nombres comerciales son utilizados para simplificar información; ningún respaldo es destinado.

Información de contacto:

- ❁ **WIC and Nutrition Enhancement Program: 1-866-867-3124**
- ❁ **New Mexico Connections: 1-800-283-4465**
- ❁ **New Mexico Farmers' Markets: 1-888-983-4400**

Este folleto es producido para la educación de nutrición y es financiado por El USDA Farmers' Market Promotion Program, PNM Y El New Mexico Farmers' Marketing Association. El material fue adaptado de Washington State University Extension, USDA Food and Nutrition Program, y El Farmers Market Nutrition Program.



320 Aztec St., Suite B
Santa Fe, NM 87501
505-983-4010
1-888-983-4400



**NEW MEXICO
FARMERS'
MARKETS**

Fresco de la Granja:

Verduras Verdes



*Col rizada,
acelga suiza,
mostaza,
nabo, espinaca,
repollo rizado,
betabel (remolacha)*

- ❁ Nutrition Enhancement Program
- ❁ WIC
- ❁ New Mexico Connections

¡Facilitando agregar frutas y verduras frescas a su dieta, mientras apoyamos a los granjeros locales!

¡Pruebe la Diferencia!

Selección y Preparación

Elija hojas frescas con un bonito color verde. Las hojas más pequeñas tienen un sabor más suave y son más tiernas.

Evite las hojas amarillentas, amarilladas o marchitas.

Guarde las verduras verdes sin lavar en una bolsa de plástico con una toalla de papel húmeda en el refrigerador. Lo ideal es usarlas en una semana.

1 libra de verduras verdes cocidas equivale a 1 taza, aproximadamente 2 porciones.

Lave bien las verduras verdes en agua fría antes de usarlas.

Quite los tallos duros antes de cocinar. Los tallos de la acelga suiza se pueden comer. Cocínelos como cocinaría el apio.

Las verduras verdes pueden cocinarse al vapor con facilidad en una cacerola de 5 a 10 minutos, con un poquito de agua en el fondo de la misma.



❁ Las verduras verdes de sabor más fuerte como la col rizada, las hojas de nabo, remolacha o mostaza, pueden blanquearse para suavizar su sabor. Para blanquear, échelas en una olla de agua hirviendo y cocínelas sólo hasta que se marchiten. Escúrralas y enfríelas bajo el agua de la llave. Continúe con el proceso de cocción.

❁ La espinaca y las verduras verdes jóvenes pueden comerse crudas. Agréguelas a sus ensaladas para más nutrición y sabor.

Nutrientes clave

Vitaminas A, C, K y Folato - La Vitamina A para resistencia a las infecciones, buena visión y piel sana. Vitamina C para fomentar encías, piel y sangre sanas. Vitamina K para mantener una normal coagulación sanguínea y folato para un corazón y sangre sanos.

Calcio y Hierro - Calcio para tener huesos y dientes fuertes. Hierro para conservar sana la sangre.

Luteína - un fitonutriente que ayuda a mantener sanos los ojos.



Verduras verdes al ajo

- 2 cucharaditas de aceite
- 2 tazas de verduras verdes de hoja (de cualquier tipo)
- 1 diente de ajo fresco, picado
- 2 cucharadas de agua
- Sal y pimienta a gusto

Lave bien las verduras y quiteles los tallos duros. En una sartén, caliente el aceite a fuego medio. Agregue las verduras y el ajo. Revuelva y cocine 1 minuto. Agregue agua, tape y cocine a fuego medio de 5 a 8 minutos, revolviendo frecuentemente.

Microondas: combine todos los ingredientes en una fuente para microondas. Cúbralos y déjelos cocer entre 3 y 5 minutos.