



Vegetales de hoja verde con zanahoria

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos |

Cantidad de porciones: 8

8 tazas de vegetales mixtos de hoja verde (vea la tabla al reverso)

2 cucharaditas de aceite vegetal

2 zanahorias grandes, peladas
y cortadas en tiras finas o ralladas gruesas

1 diente de ajo, picado

Sal y pimienta a gusto

1 cucharada de vinagre

1 ½ cucharaditas de salsa de soja

Opcional 1 cucharadita de cilantro molido, una pizca de pimienta de cayena



Instrucciones

1. Lave los vegetales de hoja verde y quíteles los tallos duros. Pique grueso o corte las hojas en tiras finas.
2. Caliente el aceite en un sartén grande. Agregue las zanahorias y saltee durante 2 minutos. Agregue el ajo y cocine 1 minuto. Agregue las hojas y el condimento seco a gusto. Revuelva con frecuencia para evitar que las hojas se peguen.
3. Cuando las hojas estén de color verde brillante y comiencen a marchitarse, retire del fuego. Rocíe con vinagre y salsa de soja por encima. Revuelva suavemente y sirva.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, ½ taza): calorías 40; proteínas 2g; carbohidratos 6g; grasas totales 1.5g; grasas saturadas 0g; colesterol 0 mg; fibra 2g; sodio 110 mg; vitamina C 80%; vitamina A 180%; hierro 4%; calcio 8%

Adaptado y reimpresso con permiso del Oregon State University Extension Service.



Cómo preparar los vegetales de hoja verde:

Los vegetales de hoja verde en general se venden en “atados” que rinden de 2 a 4 porciones cuando se cocinan.

Lave bien todas las hojas verdes en varios cambios de agua. Corte los tallos. Los tallos pueden cortarse y cocinarse con las hojas. Corte las hojas transversalmente en tiras de 1 a 2 pulgadas. Las hojas pequeñas se pueden dejar enteras.

Consejos Food \$ense

- Pruebe una mezcla de hojas tiernas y de sabor fuerte; vea la tabla.
- La espinaca y los vegetales de hoja verde jóvenes pueden comerse crudos. Agréguelos a sus ensaladas para más color, nutrición y sabor.

Hojas tiernas	Hojas de sabor fuerte	Condimento
Bok choy Hojas de remolacha (betabel) Acelga Espinaca	Berzas Col rizada Hojas de mostaza Hojas de nabo	Agregar después de cocinar y escurrir.
<ul style="list-style-type: none"> • Cocine un atado de hojas en 2 a 3 cucharaditas de aceite a fuego moderado hasta que apenas se hayan marchitado. • Agregue ¼ taza de agua. • Cubra y cocine de 3 a 5 minutos, hasta que estén tiernas. • Agregue condimentos a gusto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Para un “atado” de hojas lleve 2 cuartos de galón de agua a un hervor en una cacerola u olla mediana. • Agregue las hojas, baje el fuego a moderado. Hierva de 5 a 10 minutos o hasta que estén tiernas. Hervirlas ayuda a reducir el sabor amargo. • Escurra en un colador. Vuelva a colocar en la cacerola y agregue condimentos a gusto. 	Use uno o más: <ul style="list-style-type: none"> • Pizca de nuez moscada • 1 diente de ajo picado o 1/8 cucharadita de ajo en polvo • ¼ cucharadita de trocitos de pimiento rojo seco • 1 cucharada de aceite y de vinagre • ¼ taza de jamón magro cortado

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

