



# Vegetales al vapor

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: vea al dorso | Cantidad de porciones: 1

## Instrucciones

1. Planifique 1 taza de vegetales crudos para cada persona.
2. Lave los vegetales. Corte las partes que se desechan y corte en trozos del mismo tamaño.
3. Coloque todos los vegetales cortados en una cacerola mediana o grande con una tapa hermética.
4. Agregue aproximadamente de ½ a 1 pulgada de agua a la parte inferior de la olla.
5. Deje hervir el agua. Baje el fuego al mínimo y tape. Deje hervir hasta que esté tierno. Asegúrese de verificar que no se gaste el agua de la olla. Vea al dorso por el tiempo de cocción aproximado.
6. Escorra el exceso de agua, condimente y sirva.



### Consejos Food \$ense

- Llene la mitad de su plato de frutas y vegetales. Pruebe los vegetales rojos, anaranjados y verde oscuro para agregar color a su plato todos los días.
- ¡Los vegetales al vapor son una opción sin grasas!

**Datos nutricionales** (Tamaño de la porción, 1 taza de brócoli): calorías 30; proteínas 3g; carbohidratos 6g; grasas totales 0g; grasas saturadas 0g; colesterol 0mg; fibra 2g; sodio 30mg; vitamina C 140%; vitamina A 10%; hierro 4%; calcio 4%

*Adaptado de Washington State University Extension Food \$ense*

## Cómo cocinar los vegetales al vapor

Cocinar los vegetales al vapor es una forma rápida y fácil de agregar color a su plato.

Tiempo de cocción*: 15 a 10 minutos	Tiempo de cocción: 20 a 30 minutos	Tiempo de cocción: 30 a 40 minutos	Condimentos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espárragos</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Repollitos de Bruselas</li> <li>• Repollo</li> <li>• Frijoles verdes</li> <li>• Apio</li> <li>• Zucchini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas</li> <li>• Zanahorias</li> <li>• Batatas</li> <li>• Camotes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remolachas (Betabel)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agregue 1 cucharadita de aceite de oliva o mantequilla.</li> <li>2. Rocíe con sus hierbas y especias favoritas.</li> </ol>

*\*El tiempo de cocción variará dependiendo de los vegetales que cocina y de la cantidad.*

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.

