

## EAT IT

## VEGETALES VERDES

Ejemplos: Remolachas, bok choy, la acelga, las berzas, col rizada, kohlrabi, verdes de mostaza, espinacas, los nabos

*Lisa Fuller, MS, RD, LDN, UT Extension TNCEP/EFNEP Specialist;*

*Kristen Johnson, PhD, RD, Assistant Professor and UT Extension Nutrition Specialist*

*Janie Burney, PhD, RD, Professor and UT Extension Nutrition Specialist*

*Department of Family and Consumer Sciences*

*Claire Martin, UT Dietetic Intern*

## Escójalalo

Busque hojas que sean/estén crujientes y verdes.

## Guárdelo

- ★ Refrigere los vegetales sin lavar tan pronto como sea posible
- ★ Separe los verdes de col, remolacha y nabo de la bombilla antes de almacenarlos
- ★ Seque y coloque en bolsas de plástico, envuelva, o ponga en un recipiente reutilizable.
- ★ Mantenga los verdes alejados de la carne cruda, las aves de corral, los mariscos y los huevos o sus jugos. Coloque en el cajón de verduras si tiene uno.
- ★ Prepare en pocos días para obtener la mejor calidad y nutrición.

## Prepárelo

1. Quite las porciones dañadas y descoloridas
2. Enjuague abundantemente con agua limpia. No es necesario lavar los envases etiquetados, “prelavados” o listos para comer” de Nuevo, o utilizar detergente. No use cloro.
3. Seque las verduras verdes con una toalla limpia para eliminar el exceso de agua
4. Use una tabla de cortar y utensilios limpios para cortar o rebanar o deje las hojas pequeñas enteras.



## Cocínelo

- 🔥 Al Vapor-Saltear- Caliente 1 cucharada de aceite o mantequilla en un sartén grande. Añade 2 libras de verduras, y si desea añadir el ajo, hierbas, o especias a el sartén. Cubra y cocine al vapor a fuego mediano durante unos cinco minutos o hasta que los vegetales verdes estén marchitados y de un color brillante. Retire la tapa y continúe cocinando hasta que se evapore cualquier líquido. Si lo desea, agregue hierbas frescas u otros aromatizantes.
- 🔥 Escalde las verduras verdes como el col rizado y las berzas antes de saltear. Para escaldar las verduras verdes, agregue las verduras a 2 cuartos de agua hirviendo. Cocine hasta que las verduras verdes estén tiernos. Una vez que los verdes estén tiernos, sumerja en agua fría y escurra antes de saltear.
- 🔥 Hervir: Hierva 1 cuarto de galón de agua por libra de verduras en un olla grande. Agregue las verduras verdes, cubra y cocine hasta que estén tiernas. Cocine las verduras como la espinaca, acelgas y hojas de remolacha durante unos 8-10 minutos. Cocine los vegetales verdes como la col rizada, las berzas, y las verduras de mostaza durante unos 20-25 minutos. Escurra los vegetales verdes en un colador y presione con una cucharada grande para eliminar el exceso de líquido. Agregue los condimentos que desee.
- 🔥 Sabor: Agregue ajo, nuez moscada, vinagre balsámico, ralladura de limón, jugo de limón, pasas o almendras tostadas a las verduras verdes para obtener un toque de sabor.

## Comérselo

- \* Los vegetales verdes están libres de grasa y colesterol
- \* Los vegetales verdes son bajos en sodio y calorías.
- \* Los vegetales verdes son una buena fuente de vitamina A y C, lo que puede impedir enfermarse.
- \* Los vegetales verdes son una buena fuente de fibra, que es saludable para la función intestinal y ayuda a sentirse mas lleno mas tiempo.
- \* Los vegetales verdes son una buena fuente de folato, que puede ayudar a prevenir un cierto tipo de anemia y defectos congénitos de nacimiento en mujeres embarazadas.
- \* Los vegetales verdes son una buena fuente de calcio, que es importante para la salud ósea.

Este material fue desarrollado con fondos parcialmente del USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en acuerdo con el Estado de Tennessee y fondos parcialmente del USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Programas en agricultura y recursos naturales, desarrollo de juventud en 4-H, ciencias de la familia y el consumidor, y desarrollo de recursos. Cooperación entre el Instituto de Agricultura de la Universidad de Tennessee, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y gobiernos en los condados. La Universidad de Tennessee Extensión proporciona igualdad de oportunidad en programas y empleo.