



Celebremos una Cosecha Saludable

**Consejos y recetas
para preparar frutas
y verduras frescas**

En cada comida, sirva la mitad de su plato con frutas y verduras de diversos colores.



4 Buenas razones para hacer compras en el mercado de productores local:

Precio: Puede encontrar magníficas ofertas en frutas y verduras frescas cultivadas localmente.

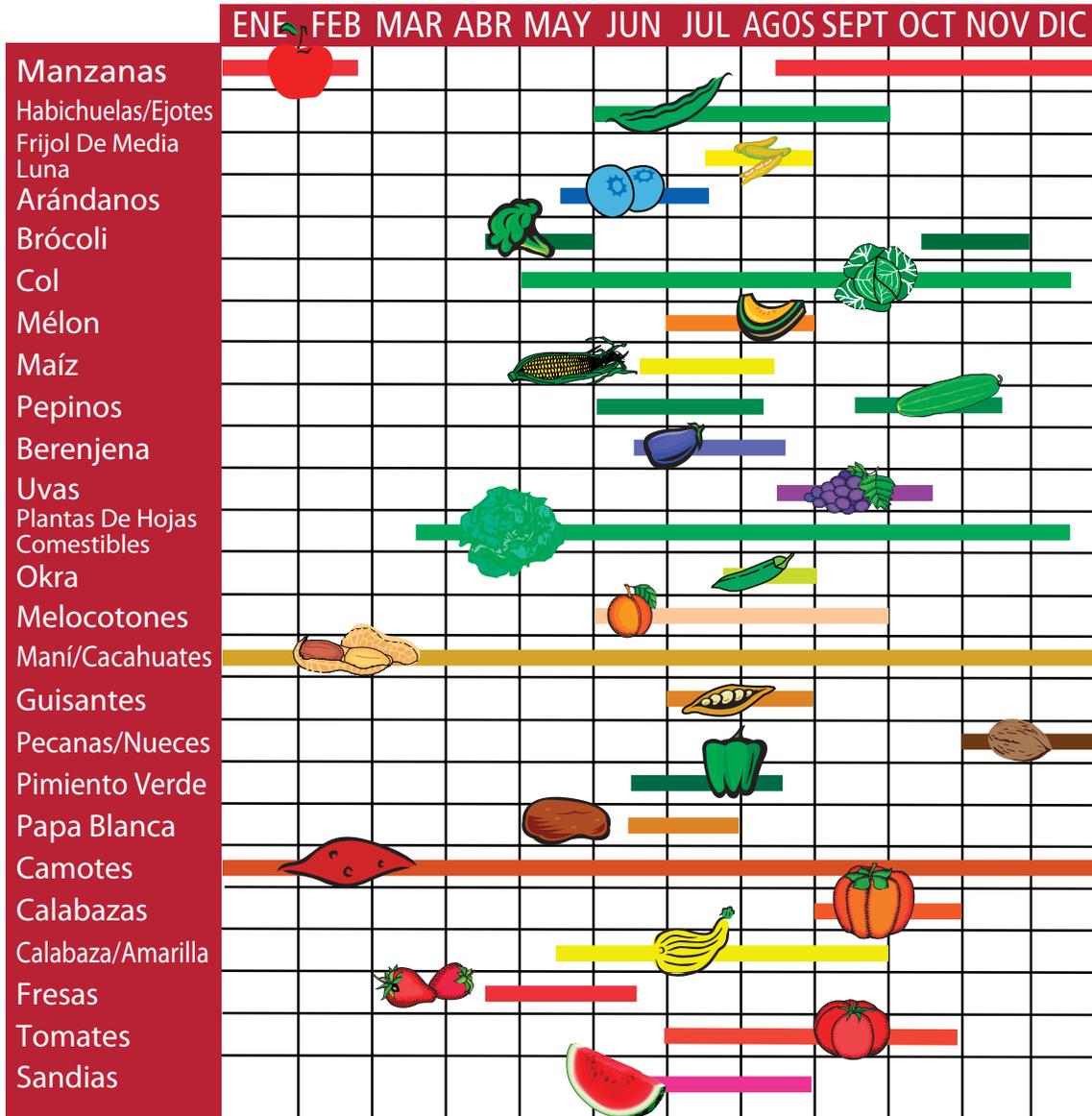
Sabor: El sabor y la textura de las frutas y verduras recién cosechadas son sorprendentes.

Variedad: Los mercados de productores locales ofrecen una gran variedad de frutas y verduras frescas. Con frecuencia, es difícil encontrar distintas variedades de frutas y verduras en otras tiendas de alimentos.

Comunidad: Conocer personalmente a los productores de cultivos locales es parte de la atracción de comprar en estos mercados de productores. Además, es una excelente manera de apoyar a los empleos agrícolas de la zona.

Frutas y Vegetales de Carolina del Norte ¿Qué Tenemos en esta Estación?

Compre en los mercados de productores las frutas y los vegetales
¡Más Frescos y Sabrosos!



Para conocer el directorio de productores y obtener mayor información sobre los productos de Carolina del Norte visite www.ncdamarkets.org

La agricultura es la industria más grande de Carolina del Norte. Cuando usted compra las frutas y vegetales que aquí se producen contribuye al desarrollo de Carolina del Norte.



Manzanas



De agosto a febrero, compre manzanas cultivadas en Carolina del Norte.

Las manzanas son una buena fuente de fibra. Disfrute de las manzanas como bocadillos, cortadas en cuadritos en ensaladas o al horno con canela espolvoreada.

Para comprar manzanas frescas...

- Elija manzanas firmes, crujientes y de buen color.

Para almacenar las manzanas frescas...

- Mantenga las manzanas en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico, lejos de otros alimentos de olor fuerte.
- Consuma las manzanas dentro de un lapso de seis semanas.

Para disfrutar las manzanas...

- Antes de consumir las manzanas, lávelas con agua tibia.
- Prepare los platillos que lleven manzana justo antes de servirlos, para evitar que las manzanas se tornen café.
- Para evitar que las manzanas cortadas se tornen café, sumérlas en una mezcla de una parte de jugo de limón y tres partes de agua.

Puré con trocitos de manzana

www.bestapples.com

Ingredientes...

- 4 libras de manzanas para cocinar
- $\frac{2}{3}$ de taza de azúcar
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de canela en polvo
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada molida
- $1\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla

Rinde
8
porciones

Instrucciones...

1. Pele y deshuese las manzanas. Córtelas en cuartos. Coloque las manzanas en una olla grande. Espolvoree azúcar sobre las manzanas. Mezcle el jugo de limón y el agua. Vierta el líquido sobre las manzanas, revuelva suavemente.
2. Ponga a hervir las manzanas. Tape y reduzca a flama baja. Deje cocinando unos 15 ó 20 minutos, o hasta que las manzanas estén suaves, pero no pastosas.
3. Agregue la canela, la nuez moscada y la vainilla, luego revuelva.
4. Aplaste las manzanas con un utensilio para machacar papas. El puré debe quedar con trocitos de manzana.
5. Sírvalo tibio o frío.

Información nutricional... Calorías: 170; Grasa: 0g; Carbohidratos: 46g; Proteína: 1g; Fibra: 4g; Sodio: 5mg; Colesterol: 0mg.

Arándanos Azules



Los arándanos azules son una buena fuente de fibra y vitamina C. Disfrute de los arándanos azules en el cereal, en ensaladas o en *hot-cakes*.

Para comprar arándanos frescos...

- Elija arándanos azules que estén llenitos, firmes, de color azulado-grisáceo y de tamaño uniforme.

Para almacenar los arándanos azules frescos...

- Mantenga los arándanos azules dentro del refrigerador en su empaque original.
- Consuma los arándanos azules frescos dentro de un lapso de una semana.
- Congele los arándanos azules sin lavar en un molde para hornear galletas, acomodados en una sola capa. Una vez que estén congelados, póngalos en una bolsa de plástico o en un contenedor para congelador.

Para disfrutar los arándanos azules frescos...

- Lave los arándanos azules justo antes de comerlos o utilizarlos.
- Si va a usar arándanos azules en panecillos o en pasteles, incorpórelos a la masa como último paso.
- Si va a utilizar los arándanos azules en *hot-cakes*, échelos sobre la masa una vez que haya vertido la mezcla en el sartén.

Pan de elote con arándanos

www.ncagr.gov/markets/commodit/horticul/blueberr/recipes.htm

Ingredientes...

- 1 taza con harina de maíz amarilla
- 1 taza con harina común cernida, más 1 cucharada adicional
- ¼ de taza con azúcar, más 1 cucharada adicional
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ de cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1 taza de leche con 1% de grasa
- ¼ de taza con manteca vegetal
- 1 taza de arándanos azules frescos, enjuagados y escurridos

Rinde
12
porciones

Instrucciones...

1. Precaliente el horno a 425° F.
2. Engrase un molde para hornear de 8 x 8 x 2 pulgadas.
3. En un tazón grande, mezcle la harina de maíz, 1 taza de harina, ¼ de taza de azúcar, el polvo de hornear y la sal. Añada el huevo, la leche y la manteca vegetal. Bata con una batidora eléctrica o a mano durante 1 minuto hasta que la mezcla esté suave.
4. En un tazón pequeño, mezcle 1 cucharada de harina y 1 cucharada de azúcar. Suavemente revuelva los arándanos azules con la mezcla de harina y azúcar, hasta que los arándanos queden uniformemente cubiertos. Incorpore los arándanos azules a la masa.
5. Vierta la masa en un molde para hornear.
6. Hornee durante 20 ó 22 minutos, o hasta que el pan luzca dorado.
7. Deje que el pan se enfríe antes de cortarlo.

Información nutricional... Calorías: 150; Grasa: 5g; Carbohidratos: 25g; Proteína: 3g; Fibra: 1g; Sodio: 300mg; Colesterol: 20mg.

Col



La col es una buena fuente de fibra, vitamina C y potasio. La col es un magnífico complemento en sopas y guisados.

Para comprar col fresca...

- Elija una col firme y pesada, sin hojas amarillentas, grietas ni magulladuras.
- Las hojas de las coles verdes y moradas deben lucir compactas y lisas, sin embargo, las hojas de la col de Savoy deben lucir rizadas y menos compactas.

Para almacenar la col fresca...

- Mantenga la col dentro del refrigerador y utilícela en un lapso de dos semanas.
- Lave la col muy bien y elimine las hojas marchitas antes de utilizarla.

Para disfrutar de la col fresca...

- Agregue col cortada en tiras a las ensaladas y el repollo.
- Cocine la col al vapor, al estilo oriental o hiérvala. Las rebanadas o los trozos de col se cocinan de 6 a 12 minutos.

Repollo de col y pasitas

www.gottobenc.com

Ingredientes...

- 4 tazas de col, rallada
- 2 tazas de zanahoria, rallada
- 1 taza de pasitas sin semilla, compactadas
- 1 taza de queso tipo cheddar, rallado
- $\frac{3}{4}$ de taza de mayonesa baja en calorías
- 1 cucharada de mostaza amarilla
- 2 cucharaditas de azúcar blanca, granulada
- 4 cucharaditas de jugo de limón
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de sal

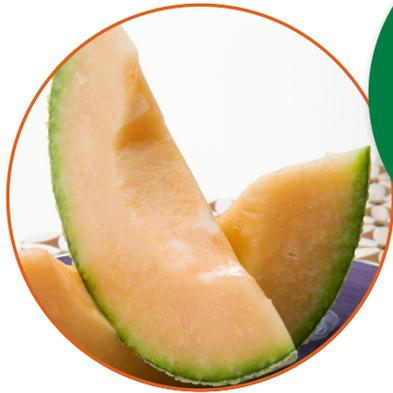
Rinde
10
porciones

Directions...

1. En un tazón para mezclar grande, prepare la col y la zanahoria. Incorpore bien y ponga aparte.
2. Ralle el queso en un tazón pequeño y coloque aparte.
3. En otro tazón, combine la mayonesa y los últimos cinco ingredientes. Vierta la mezcla en el tazón con la col y la zanahoria, revuelva y agregue el queso y las pasitas.
4. Coloque en el refrigerador durante una hora por lo menos para que los sabores se incorporen.

Información nutricional... Calorías: 156; Grasa: 7g; Carbohidratos: 21g; Proteína: 4g; Fibra: 2g; Sodio: 409mg; Colesterol: 16mg.

Melón



De julio a agosto,
compre melón
cultivado en
Carolina del
Norte.

El melón es buena fuente de vitamina A, vitamina C y ácido fólico. Prepare un bocadillo rápido, añadiendo yogurt y arándanos azules a trocitos de melón.

Para comprar melón fresco...

- Elija melones con olor dulce, que luzcan uniformes y pesados, sin magulladuras ni coloración amarillenta o blanquecina.
- El rabillo debe ceder a una ligera presión.

Para almacenar melón fresco...

- Almacene el melón sin cortar a temperatura ambiente hasta por una semana.
- Refrigere el melón cortado dentro de un contenedor completamente cerrado hasta por cinco días.

Para disfrutar del melón fresco...

- El melón se consume crudo principalmente.
- Lávelo bien antes de cortarlo. Córtelo a la mitad y sáquele las semillas con una cuchara. La corteza puede eliminarse y el resto del melón puede cortarse en rebanadas o en cuadritos.
- Convierta el melón en puré y utilícelo en sopas frías o como saborizante de licuados.

Salsa de melón

www.fruitsandveggiesmatter.gov

Ingredientes...

- ½ melón grande, maduro
- ¾ de taza con pimiento morrón rojo finamente picado
- ¼ de taza de cilantro finamente picado
- 3 cucharadas de cebollinas finamente picadas
- Jugo de un limón
- Una pizca de sal y chile rojo molido

Rinde
4
porciones

Instrucciones...

1. Elimine las semillas y la cáscara del melón.
2. Pique el melón en trocitos muy finos. Vierta el melón picado en un tazón.
3. Añada el pimiento morrón rojo, el cilantro, las cebollinas y el jugo de limón. Agite todo.
4. Añada una pizca de sal y de chile rojo molido. Deje enfriar. Sirva con pollo a la parrilla, pescado o filete de res.

Información nutricional... Calorías: 40; Grasa: 0g; Carbohidratos: 9g; Proteína: 1g; Fibra: 1g; Sodio: 55mg; Colesterol: 0mg.

Maíz



El maíz, también conocido como elote, es buena fuente de fibra y de vitamina C. Disfrute del maíz en sopas de verduras, con el arroz o mezclado en ensaladas.

Para comprar maíz fresco...

- Seleccione hojas que luzcan verdes y frescas, con hileras rectas de granos. Las barbas del maíz no deben estar deterioradas ni presentar daños de gusano.

Para almacenar el maíz fresco...

- Almacene el maíz en los cajones más fríos del refrigerador.
- No le quite las hojas al maíz, sino hasta que lo vaya a cocinar.
- Para disfrutar su buen sabor, consuma el maíz en un lapso de uno a tres días.

Para disfrutar del maíz fresco...

- Antes de cocinar el maíz, quítele las hojas.
- Cocine las mazorcas de maíz completamente sumergidas en agua. Deje hervir el agua completamente, antes de añadir el maíz.
- No agregue sal al agua.
- Cocine de 3 a 5 minutos y sirva.

Ensalada de maíz y chile verde

www.cachampionsforchange.net/en/index.php

Ingredientes...

- 2 tazas de maíz
- 1 lata (de 10 onzas) de tomates y chiles verdes picados, escurrida
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de limón
- ⅓ taza de cebollina en rebanadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

Instrucciones...

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano; mézclelos bien, refrigere y luego sirva.

Información nutricional... Calorías: 90; Grasa: 2g; Carbohidratos: 16g; Proteína: 3g; Fibra: 3g; Sodio: 270mg; Colesterol: 0mg.

Rinde
4
porciones

Pepino



De junio a agosto y de septiembre a noviembre, compre pepinos cultivados en Carolina del Norte.

Los pepinos son una buena fuente de vitamina C. Pele, corte y sirva los pepinos con aderezo para ensalada bajo en grasa.

Para comprar pepinos frescos...

- Seleccione pepinos firmes. Evite pepinos que luzcan amarillentos, blandos o blanquecinos.

Para almacenar pepinos frescos...

- Refrigere los pepinos en una bolsa de plástico hasta por una semana.

Para disfrutar de los pepinos frescos...

- Los pepinos pueden consumirse crudos (pelados o sin pelar) y pueden utilizarse en ensaladas, salsas o sándwiches.
- Los pepinos pueden acitronarse y servirse tibios junto con trozos de pepinillo como acompañantes o bien, pueden cocinarse en su punto con aceite de olivo y especias para añadirles sabor.
- Los pepinos se pueden servir como aperitivo si van pelados, rebanados y espolvoreados con jugo de limón y sal.

Ensalada de tomate, pepino, cebolla morada y menta

www.fruitsandveggiesmatter.gov

Rinde
6
porciones

Ingredientes...

- 2 pepinos grandes, partidos a la mitad y a lo largo, sin semillas
- $\frac{1}{3}$ de taza de vinagre de vino rojo
- 1 cucharada de azúcar blanca
- 1 cucharadita de sal
- 3 tomates grandes, sin semillas y cortados en trozos
- $\frac{2}{3}$ de taza de cebolla morada cortada en trozos
- $\frac{1}{3}$ de taza de hojas de menta fresca, picada
- 1 cucharada de aceite de olivo

Instrucciones...

1. En un tazón grande, mezcle los pepinos, el vinagre, el azúcar y la sal. Déjelo a temperatura ambiente durante una hora, agite ocasionalmente.
2. Añada los tomates, cebolla, menta y aceite a los pepinos e incorpore todo muy bien; refrigere, y luego sirva.

Información nutricional... Calorías: 70; Grasa: 2.5g; Carbohidratos: 10g; Proteína: 2g; Fibra: 2g; Sodio: 400mg; Colesterol: 0mg.

Pimientos morrón verdes



El pimiento morrón verde es una buena fuente de vitamina C, vitamina A y ácido fólico. Utilice pimiento morrón verde como ingrediente en las pizzas.

Para comprar pimiento morrón verde fresco...

- Elija pimiento morrón que luzca firme, liso y de un color brillante.
- Evite el pimiento morrón con magulladuras o que esté arrugado.

Para almacenar pimiento morrón verde fresco...

- Almacene el pimiento morrón en el refrigerador. Su duración en buen estado es de un lapso de siete días.
- Lávelos muy bien y elimíneles las semillas y el rabillo antes de usarlos.

Para disfrutar del pimiento morrón verde fresco...

- El pimiento morrón es deliciosos en ensaladas, con aderezo o añadidos en pastas, cazuelas y sopas.

Pimiento morrón con relleno vegetariano

www.fruitsandveggiesmatter.gov

Rinde
4
porciones

Ingredientes...

- 4 pimientos morrón verdes
- 2 tazas (1 pinta) de tomates cereza
- 1 cebolla mediana
- 1 taza de hojas de albahaca fresca
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de aceite de olivo
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita pimienta

Instrucciones...

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. Unte un poco de aceite en un molde para hornear grande.
3. Corte los pimientos morrón a la mitad y a lo largo, quite las semillas. Acomode los pimientos sobre el molde para hornear, con el lado del corte hacia arriba, y unte un poco de aceite en las orillas del corte de rabillo.
4. Corte a la mitad los tomates cereza y pique la cebolla y las hojas de albahaca. Pique finamente el ajo.
5. En un tazón, mezcle los tomates, la cebolla, la albahaca, el ajo, el aceite de olivo; añada sal y pimienta al gusto.
6. Con un cucharón, vierta porciones iguales de la mezcla de ingredientes dentro de los pimientos y déjelos asar en la parrilla superior del horno hasta que queden suaves – aproximadamente 20 minutos.

Nutrition information... Calorías: 70; Grasa: 3g; Carbohidratos: 12g; Proteína: 2g; Fibra: 4g; Sodio: 150mg; Colesterol: 0mg.

Verduras de hoja verde



**Compre las
verduras de hoja
verde cultivadas
en Carolina del
Norte en la época
de frío.**

Las verduras de hoja verde son una buena fuente de vitamina A, vitamina C, calcio y ácido fólico. Disfrute las verduras de hoja verde en sopas, ensaladas y estofados.

Para comprar verduras de hoja verde...

- Elija hojas frescas y tiernas que luzcan un color verde oscuro y no estén marchitas. Evite los manojos que luzcan amarillentos.

Para almacenar las verduras de hoja verde...

- Almacene las verduras de hoja verde en una bolsa de plástico en la parte más fría del refrigerador.
- Utilice las verduras de hoja verde en un lapso de entre tres y cinco días.

Para disfrutar de las verduras de hoja verde...

- Antes de utilizar las verduras de hoja verde, elimine las hojas marchitas o amarillentas. Lávelas con agua tibia, escúrralas y repita el proceso varias veces hasta que queden limpias.
- Las verduras de hoja verde con sabor ligero (col rizada, espinacas, acelgas) se pueden hervir al vapor de cinco a siete minutos.
- Las verduras de hoja verde con sabor penetrante (berza, nabo, hojas de mostaza) se pueden cocinar en un caldo condimentado de 20 a 30 minutos.

Sopa de verduras de hoja verde

www.fruitsandveggiesmatter.gov

Ingredientes...

- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- ¾ de taza de agua
- 2 libras de col verde rizada picada, lavada y sin rabillo.
- 1½ tazas de cebolla morada, rebanada
- 1 diente de ajo, picado
- ¼ taza de jugo de naranja
- ½ cucharadita de chile rojo molido (seco)

Rinde
4
porciones

Instrucciones...

1. Vacíe el caldo de pollo y el agua en una olla grande. Póngalo a hervir. Agregue la col rizada. Cocine sin tapar a fuego medio-alto durante 15 minutos. Escurra la col rizada.
2. En un sartén grande, acitrone el ajo y la cebolla durante 5 minutos. Agregue el jugo de naranja y las verduras de hoja verde cocidas.
3. Revuelva hasta que queden bien remojadas. Deje cocinar de 10 a 15 minutos sin tapar a fuego medio-bajo.
4. Espolvoree con el chile rojo molido y sirva.

Información nutricional... Calorías: 100; Grasa: 1g; Carbohidratos: 19g; Proteína: 7g; Fibra: 9g; Sodio: 120mg; Colesterol: 0mg.

Caldo condimentado para verduras de hoja verde:

Utilice caldo de pollo bajo en sodio, caldo de res o de verdura, o bien, cubitos de consomé. Agregue un par de cucharaditas de aceite vegetal en vez de manteca de cerdo o jamón, ya que éstos tienen un alto contenido de grasa.

Duraznos



Los duraznos son una buena fuente de vitamina C. Disfrute de los duraznos en cereal, mezclado con yogur o en un licuado.

Para comprar duraznos frescos...

- Elija duraznos que se sientan suaves, sin magulladuras y con un ligero aroma a durazno.

Para almacenar los duraznos frescos...

- Almacene los duraznos sin madurar dentro de una bolsa de papel. Deje la bolsa sobre la superficie del mueble en la cocina durante uno o tres días.
- Nunca almacene duraznos verdes en el refrigerador, en bolsas de plástico o directamente bajo la luz del sol.
- Mantenga los duraznos maduros en el refrigerador durante cinco o siete días.

Para disfrutar de los duraznos frescos...

- Lave cuidadosamente los duraznos en agua fría antes de consumirlos o usarlos.
- No pele los duraznos a menos que la receta así lo pida.

Licados de durazno y fresa

www.fruitsandveggiesmatter.gov

Opción #1

Ingredientes...

- 2 duraznos frescos grandes, pelados y rebanados
- 1 taza de fresas frescas, lavadas y sin tallo
- 1 taza de yogur de vainilla sin grasa
- ½ cucharadita de vainilla



Instrucciones...

1. Vierta todos los ingredientes en la licuadora. Licue hasta que estén suaves y cremosos.

Información nutricional... Calorías: 200; Grasa: 0.5g; Carbohidratos: 42g; Proteína: 8g; Fibra: 4g; Sodio: 90mg; Colesterol: 5mg.

Opción #2

Ingredientes...

- 1 durazno fresco grande, pelado y rebanado
- 8 fresas, lavadas y sin tallo
- ¾ taza de jugo de naranja
- 4 cubos de hielo

Instrucciones...

1. Vierta el durazno, las fresas y el jugo de naranja en la licuadora. Licue hasta que la consistencia casi esté suave.
2. Añada los cubos de hielo y licue hasta que esté suave.

Nutrition information... Calorías: 120; Grasa: 1g; Carbohidratos: 29g; Proteína: 3g; Fibra: 4g; Sodio: 0mg; Colesterol: 0mg.

Fresas



De abril a junio, compre fresas cultivadas en Carolina del Norte.

Las fresas son una buena fuente de fibra y vitamina C. Disfrute de las fresas en *hot-cakes*, en ensaladas o en cereal.

Para comprar fresas frescas...

- Elija fresas que luzcan firmes, relucientes y de color rojo brillante. Los tallos deben lucir frescos y verdes, además de intactos.

Para almacenar las fresas frescas...

- Mantenga las fresas dentro del refrigerador en su contenedor original. No las lave sino hasta que las vaya a utilizar.
- Utilice las fresas dentro de un lapso de tres días.
- Congele las fresas que no haya lavado en un molde para hornear galletas, acomodadas en una sola capa. Una vez que estén congeladas, póngalas en una bolsa de plástico o en un contenedor en el congelador. Enjuáguelas justo antes de consumirlas.

Para disfrutar de las fresas frescas...

- Lave y corte los tallos de las fresas justo antes de comerlas o usarlas.

Rollitos de fresa

Ingredientes...

- 1 tortilla de harina integral (de 7 a 9 pulgadas)
- 2 cucharadas de yogur bajo en grasa sabor fresa
- ½ taza de fresas, rebanadas
- ½ taza de plátanos, rebanados

Rinde
1
porciones

Instrucciones...

1. Unte el yogur sobre la parte media de la tortilla.
2. Ponga las fresas y los plátanos sobre el yogur.
3. Enrolle y corte a la mitad.

Información nutricional... Calorías: 250; Grasa: 3.5g; Carbohidratos: 48g; Proteína: 6g; Fibra: 6g; Sodio: 190mg; Colesterol: 0mg.

Liculado de fresa

Ingredientes...

- ½ taza de fresas
- 1 taza de yogur bajo en grasa sabor vainilla
- ½ taza de leche descremada

Rinde
2
porciones

Instrucciones...

1. Vierta todos los ingredientes en la licuadora. Mezcle hasta que estén suaves.
2. Sirva de inmediato.

Información nutricional... Calorías: 100; Grasa: 1.5g; Carbohidratos: 14g; Proteína: 7g; Fibra: 1g; Sodio: 115mg; Colesterol: 10mg.

Calabaza estival



**De mayo a
septiembre,
compre calabaza
estival cultivada
en Carolina
del Norte.**

La calabaza estival, en inglés *Summer squash*, es buena fuente de vitamina C. Disfrute de la calabaza estival en ensaladas, con verduras al estilo oriental o en sándwiches.

Para comprar calabaza estival fresca...

- Compre calabacitas verdes o calabaza amarilla estival
- Seleccione calabaza estival que se sienta firme y pesada para su tamaño.
- La cáscara debe lucir suave y lustrosa.

Para almacenar la calabaza estival fresca...

- Almacene la calabaza estival sin lavar dentro de bolsas de plástico en el refrigerador.
- Utilice la calabaza estival dentro de un lapso de tres o cuatro días.

Para disfrutar de la calabaza estival...

- Lave la calabaza estival antes de comerla o de utilizarla.
- Para obtener los beneficios de nutrición completos de la calabaza estival, consúmlala con todo y cáscara.

Calabacita horneada

Ingredientes...

- 4 calabacitas medianas, rebanadas en rodajas de ½ pulgada
- 2 onzas de queso *mozzarella* rallado, parcialmente descremado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de perejil seco

Rinde
4
porciones

Instrucciones...

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Cubra el fondo del molde para hornear con la mitad de las calabacitas. Rocíe con la mitad de queso, el ajo en polvo y el perejil. Repita los pasos con el resto de los ingredientes para formar una segunda capa.
3. Hornee de 10 a 15 minutos, hasta que el queso se derrita y luzca ligeramente dorado.

Nota: Para agregar color, use un poco de calabaza amarilla estival en lugar de unas calabacitas.

Información nutricional... Calorías: 70; Grasa: 2.5g; Carbohidratos: 9g; Proteína: 6g; Fibra: 3g; Sodio: 110mg; Colesterol: 10mg.

Camotes



En cualquier época del año, compre camotes cultivados en Carolina del Norte.

Los camotes, en inglés *Sweet potatoes*, son una buena fuente de vitamina A, vitamina C, potasio y fibra. Disfrute de los camotes en sopas, guisados y cazuelas. Para agregar variedad a sus recetas de cocina, use camotes en vez de papas blancas.

Para comprar camotes frescos...

- Elija camotes con cáscara lisa y de color uniforme.

Para almacenar los camotes...

- Almacene los camotes en un sitio frío y oscuro. Nunca almacene los camotes en el refrigerador.
- Utilice los camotes en un lapso tres a cinco días.

Para disfrutar de los camotes...

- Lave bien los camotes antes de utilizarlos.
- Siempre que sea posible, cocine los camotes sin pelar. Es más fácil quitarles la cáscara una vez que están cocidos.

Tiras de camote fritas

www.sweetpotato.gov

Ingredientes...

- 4 camotes medianos (aproximadamente 3 libras)
- ¼ de taza de aceite de olivo
- ¼ de cucharadita de sal



Instrucciones...

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Corte los camotes en tiras largas de ½ pulgada de grosor. Remoje las tiras de camote en aceite de olivo.
3. Rocíe el molde para hornear con aceite en aerosol para cocinar o cubra con papel aluminio. Acomode las tiras de camote sobre el molde para hornear en una sola capa.
4. Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que las tiras de camote estén doradas en la parte de abajo.
5. Voltee las tiras de camote y deje hornear de 15 a 20 minutos más o hasta que todas estén bien doradas.
6. Espolvoree con sal y sirva.

Información nutricional... Calorías: 280; Grasa: 9g; Carbohidratos: 46g; Proteína: 4g; Fibra: 7g; Sodio: 220mg; Colesterol: 0mg.

Camote al horno

Con un tenedor agujere los camotes, colóquelos sobre un molde para hornear y métalos al horno de 45 a 60 minutos a 375° F, o bien, hasta que estén suaves. También puede cocinarlos en el horno de microondas. Con un tenedor agujere los camotes, colóquelos sobre una toalla de papel y cócénelos a temperatura alta entre 5 y 9 minutos (para dos camotes). Déjelos reposar durante 5 minutos antes de servir.

Tomate



Los tomates son una buena fuente de vitamina C, vitamina A y potasio. Disfrute de los tomates en sándwiches, ensaladas o en pizza.

Para comprar tomates frescos...

- Elija tomates que estén llenitos, suaves y tengan un color rojo brillante y uniforme. No deben tener magulladuras ni grietas.

Para almacenar los tomates frescos...

- Almacene los tomates a temperatura ambiente, alejados de la luz directa del sol.
- Cuando los tomates están maduros, se pueden comer de inmediato o almacenar en el refrigerador durante dos o tres días.

Para disfrutar de los tomates frescos...

- Para que tengan mejor sabor, deje los tomates a temperatura ambiente antes de servirlos.

Calabacitas y tomates al sartén

www.fruitsandveggiesmatter.gov

Ingredientes...

- 1 cucharadita de aceite de olivo
- 1 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo, picado
- 4 calabacitas verdes, finamente picadas
- 2 tomates medianos, cortados en trocitos
- ¼ de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta

Rinde
4
porciones

Instrucciones...

1. Caliente el aceite de olivo, en un sartén antiadherente, a fuego medio. Añada la cebolla y el ajo. Cocine y agite hasta que el producto esté suave, aproximadamente durante 5 minutos.
2. Añada las calabacitas y cocine durante dos minutos.
3. Añada los tomates y cocine de 3 a 5 minutos más.
4. Condimente al gusto con sal y pimienta.

Información nutricional... Calorías: 70; Grasa: 1.5g; Carbohidratos: 12g; Proteína: 3g; Fibra: 3g; Sodio: 170mg; Colesterol: 0mg.

Ideas rápidas para consumir tomates frescos

Sándwich de tomate: Ponga a tostar dos rebanadas de pan de harina integral. Unte el pan con mayonesa baja en grasa. Rebane un tomate grande y maduro. Prepare el sándwich y condimente al gusto con sal y pimienta.

Tazón de tomate: Corte el tallo y una fina rebanada del extremo de los tomates. Con una cuchara saque las semillas y las venas del centro del tomate. Voltee los tomates al revés para que se escurran. Rellénelos con atún o con ensalada de pollo. Guarde el centro del tomate para cocinar estofados.

Sandía



La sandía es una buena fuente de vitamina A y vitamina C. Disfrute de la sandía en frutas y ensaladas, en cócteles de fruta o como jugosos bocadillos.

Para comprar sandía fresca...

- Elija sandía que no tenga magulladuras, cortadas o abolladuras. La corteza debe lucir brillante. La parte inferior debe ser amarilla.

Para almacenar la sandía fresca...

- Mantenga la sandía hasta por dos semanas a temperatura ambiente.

Para disfrutar la sandía fresca...

- Lávela con agua tibia antes de cortarla.
- Refrigere la sandía ya cortada en un contenedor hermético. Úselo en un lapso de cinco días.

Condimento de sandía agridulce

www.fruitsandveggiesmatter.gov

Ingredientes...

- 2 tazas de sandía sin semillas, cortada en pequeños trocitos
- $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla dulce picada
- $\frac{3}{4}$ de taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
- $\frac{1}{4}$ de taza de chiles jalapeños, picados y sin semillas
- $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro fresco, finamente picado
- 1 diente de ajo grande, finamente picado
- 1 cucharada de azúcar morena
- $\frac{1}{2}$ de cucharadita de sal

Rinde
4
porciones

Instrucciones...

1. En un tazón, revuelva todos los ingredientes.
2. Tape y refrigere por lo menos una hora.
3. Revuelva los ingredientes antes de servir.

Nota: Para que tenga mejor sabor, consuma el condimento de sandía agridulce dentro de un lapso de 24 horas.

Información nutricional... Calorías: 90; Grasa: 0.5g; Carbohidratos: 19g; Proteína: 3g; Fibra: 3g; Sodio: 490mg; Colesterol: 0mg.

¡Las delicias crecen a todo color!

Todos los alimentos son buenos **Colorido + variedad = Una dieta saludable.**

Ningún alimento es mejor que otro. Todos colaboran entre sí para lograr **sinergia**.

Cuando los alimentos se digieren, se presenta la sinergia, es decir, la integración de dos o más nutrientes para lograr lo que no podrían hacer por sí solos. Las frutas y verduras coloridas contienen vitaminas esenciales, minerales, fibra, antioxidantes y fitonutrientes que se integran para lograr la sinergia nutricional.

Protegen y mantienen nuestros organismos de manera natural y se encuentran en distintas cantidades en cada alimento. Ponga en su plato más de 5 colores y sabores de productos de Carolina del Norte.



Las familias de pequeños productores de Carolina del Norte cultivan estos alimentos.
Búsquelos cuando vaya de compras.

Para obtener más información sobre las frutas y verduras cultivadas localmente, otras recetas saludables e información de frutas y verduras no incluidas en este folleto, visite en Internet:

www.ncfarmfresh.com

www.theproducelady.org

www.MyEatSmartMoveMore.com

Este folleto incluye información proveniente del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (www.ncdhhs.gov), de la División de Salud Pública, Oficina de Servicios de Nutrición (www.nutritionnc.com), del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte y Servicios al Consumidor (www.ncagr.gov), de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (www.fruitsandveggiesmatter.gov) y de los Programas de la Universidad del Estado de Washington.

