

10 maneras de comer más vegetales

¿Sabías que los estadounidenses deberían comer al menos 1 taza a 3 tazas de verduras cada día? Si usted está en un presupuesto o tiene niños quisquillosos para comer, puede ser difícil de comer suficiente. Las verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal añadida son todas grandes opciones. A continuación se presentan 10 maneras de añadir más verduras a su dieta!

Elija verduras "arroceradas"

Usa un rallador en brócoli o coliflor para crear verduras "arroceradas" o con menos desorden, compra arroz vegetariano congelado y añádalo a cualquier comida.

Prueba los fideos vegetarianos.

Usa una herramienta para espiralizar o compra fideos de batata o calabacín (frescos o congelados) para crear un plato saludable de "pasta".

Coma verduras para el desayuno

agregando pimientos, cebollas, espinacas y tomates a sus huevos por la mañana.



Tener una fiesta de pesto o chimichurri mezclando hierbas, como albahaca o perejil, para crear una salsa sabrosa que va en cualquier plato. Vea la receta en la página siguiente.

Bombear la salsa de pasta. Saltear cebollas, pimientos y zanahorias para mezclar en salsa marinara para un impulso vegetariano.

Tacos o tostadas Añada mucha lechuga, repollo, cebolla, cilantro, jalapeño y pico de gallo fresco.

Agregue a sus "smoothies" vegetales como espinaca or col rizada para agregar Vitaminas y minerales! See recipe on next page.



¡Asa tus verduras para sacar su dulzura y hacer que todas las verduras sepan deliciosas! Vea la receta en la página siguiente.

Saca tu carne añadiendo champiñones picados o zanahorias a las albóndigas, pastel de carne o hamburguesas.



Elija una Guarnición de verduras, ensaladas or verduras crudas con salsa.

Recetas faciles de Vegetales

Salsa de Chimichurri

Sirve 8

Ingredientes:

- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto o jugo de limón
- ½ taza de perejil finamente picado
- 3-4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de chile rojo finamente picado (1-2 chiles rojos)
- ¾ cucharada de orégano seco
- ½ cucharada de sal
- Pimienta al gusto

Indicaciones:

1. Picar todos los ingredientes muy finamente, luego mezclar O poner ingredientes enteros en el procesador de alimentos y pulsa hasta que estén bien picados, pero no demasiado suave
2. Almacene la salsa durante un máximo de 2 semanas en el refrigerador y agregue a la carne, pollo, pescado, arroz, verduras o cualquier otro alimento!

Verduras asadas

Sirve 4



Ingredientes:

- 1-2 cucharadas de aceite, como oliva, aguacate o canola
- Cualquier verdura como zanahorias, pimientos, coliflor, coles de Bruselas, etc.
- Hierbas y especias como el ajo en polvo, La sra. Dash Condimentación, hojuela de pimiento rojo, condimento italiano, etc.

Indicaciones:

1. Precalentar el horno a 425° Fahrenheit
2. Corte verduras en formas similares
3. En un tazón grande, mezcle suavemente el aceite con verduras, hierbas y especias
4. Vierta las verduras en una sola capa sobre una bandeja para hornear engrasada
5. Hornee durante 12-15 minutos o hasta que esté tierno, revolviendo a mitad de camino

*El tiempo de cocción puede variar dependiendo del tipo y tamaño de sus verduras.

Smoothie verde afrutado

Sirve 4

Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego natural
- 2 tazas de fruta congelada (banana, bayas, melocotones, etc.)
- 2 tazas 1% de leche o leche de almendras sin endulzar
- 1 taza de espinacas frescas



Indicaciones:

1. Agregue todos los ingredientes a la liquidadora
2. Licue hasta que quede suave
3. Agregue mas liquido o hielo para obtener el espesor deseado.