

Prepare deliciosos y nutritivos platillos de vegetales hechos de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada preparación rinde para 4 adultos.

1

Escoja uno o más vegetales hasta completar 4 tazas

- | | | | | |
|---------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|------------------------------------|
| • Rúcula (Arugula) | • Repollo | • Jícama | • Papas | • Tomate |
| • Espárragos | • Zanahoria | • Col rizada (kale) | • Calabaza | • Nabo |
| • Aguacate | • Coliflor | • Puerro (leek) | • Rábano | • Castaña de agua (water chestnut) |
| • Brote de bambú | • Apio | • Lechuga | • Nabo sueco (rutabaga) | • Berros (watercress) |
| • Pimiento | • Col Rizada | • Hongos/champiñones | • Chalotte (shallot) | • Ñame (yam) |
| • Remolacha | • Maíz | • Hojas de mostaza | • Espinaca | • Zuquini |
| • Bok Choy | • Pepinillo/pepino | • Okra | • Calabaza | |
| • Brócoli | • Berenjena | • Cebolla | • Acelga | |
| • Coles de Bruselas | • Vainitas/ejote | • Chirivía (parsnip) | • Batata/camote | |
| • Coles | • Jalapeño | • Alverja/chicharos | • Tomatillo | |

2

Escoja un método de cocinar

- **Fresco/crudo no se requiere:** ningún método de cocción/preparar es requerido (ensaladas, platos de verduras, etc.).
- **Horneado:** Corte las verduras en cubos/cuadrados uniformes de 1". Combine con 1-2 cucharaditas de aceite de oliva y las hierbas que guste. Coloque en una bandeja para hornear en una sola capa. Hornee a 425°F hasta que estén suaves/blandas, por unos 10 a 50 minutos dependiendo de la verdura. Revuelva ocasionalmente. ¡El hornear saca el sabor natural dulce de las verduras!
- **Al vapor:** Poner agua a hervir en una cacerola con vaporera (para vapor). Poner los vegetales en la vaporera. Cubrir y dejarlas a vapor hasta que estén suaves/blandas (de 3 a 10 minutos dependiendo de la verdura). Si los vegetales son verdes, deje torcida la tapa para ayudar a conservar el color. Sazone al gusto.
- **Salteado:** Caliente un poco de aceite o agua a fuego (temperatura) lento. Aumente la llama (temperatura) a medio-alto y cuando el sartén esté caliente, agregue los alimentos. No coloque demasiados alimentos. El objetivo es preparar una costra alrededor de cada trozo de comida en el sartén para que se dore y se vuelva crujiente en la parte exterior y suave/blando en la parte interior. No revuelva demasiado.
- **A la parrilla/asado:** Rocíar la asadera/parrilla o bandeja para asados con aerosol de aceite para cocinar. Caliente el asador o la parrilla por unos 10 a 15 minutos. Agregue vegetales en rebanadas/rodajas o en cubos. Deje ¾ de pulgada entre los alimentos para que asegure que se cocine/prepare de manera uniforme. Deles la vuelta a los vegetales solo una vez durante la cocción para que se doren. Use sazónadores/condimentos para dar sabor. Agregue salsas pegajosas justo antes de servir o pase la salsa alrededor de la mesa (durante la comida).
- **Hervido:** Ponga las verduras cortadas en cubos en una olla grande y agregue suficiente agua o caldo para cubrir las. Cubra y hierva a fuego alto; reduzca el fuego y hierva a fuego lento hasta que las verduras estén blandas. No las cocine de mas.

3

Escoja uno o más sabores (opcional)

- Cebolla picada, apio, pimiento verde, pimiento picante
- Ajo picado y/o jengibre
- Jugo de limón y/o cáscara (rallada)
- 1 – 2 cucharaditas de hierbas secas (orégano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, tomillo, romero, salvia, eneldo (dill), etc.)
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa de soya, vinagre balsámico, vinagre de vino tinto, aceite de sésamo, o aceite de oliva

4

Escoja uno o más extras (opcional)

- ¼ taza de pan rallado, 2 cucharadas de queso parmesano rallado, ¼ taza de queso rallado Cheddar o Mozarella

INSTRUCCIONES:

Seleccione los vegetales y el método para cocinar. Escoja los sabores extras. Cocine de acuerdo a las instrucciones anteriormente indicadas. Agregue los ingredientes extras antes de servir.

RECETAS INCREÍBLES DE VEGETALES

Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos vegetales como estos

Papitas Fritas picantes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón (paprika)
- ¾ cucharadita de chile/ají en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¾ cucharaditas de pimienta
- 6 tazas de papas cortadas en cuadrados para hornear
- Aerosol de aceite para cocinar
- Papel de Aluminio

Caliente el horno a 400°F. Combine todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle con las papas hasta que estén recubiertas con el aceite y condimentos. Alínee la bandeja para hornear con el papel de aluminio y rocíe con el aerosol de aceite para cocinar. Esparza las papas sobre la bandeja formando una sola capa. Hornear durante 30 minutos o hasta que estén doradas.

Rinde: 5 porciones (de 1 taza).

Zanahorias Sazonadas Dulces

- 6 – 8 zanahorias grandes, cortadas en rodajas finas diagonales
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 – 2 cucharadas de azúcar morena
- ½ - ¾ cucharaditas de sazónador italiano
- Sal y pimienta al gusto

Coloque las zanahorias, la cebolla, y la mantequilla en un sartén grande con agua suficiente para cubrir las zanahorias. Coloque a hervir, baje la llama (temperatura), y cocine a fuego lento hasta que se evapore el agua y las zanahorias estén suaves pero no blandas.

Agregue azúcar morena y condimentos. Mezcle bien para recubrir cada zanahoria con los condimentos y cocínelas otros 5 minutos.

Rinde 6 porciones

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias–Use romero, salvia, tonillo, y perejil

Para obtener información sobre cómo pedir versiones imprimibles de este folleto, vaya a extension.usu.edu