Sustituto de frutas y vegetales como ingredientes

CREATE BETTER HEALTH SNAP-ED

Utilice estos sustitutos o sea creativo y experimente con otros si es que la fruta o vegetal que se establece en la receta no está disponible, es costoso o fuera de temporada. Si es flexible a la hora de planear sus comidas, podrá utilizar productos que tiene en casa o ahorrar dinero a la hora de las compras.

Si la receta utiliza:	Sustitúyalo con:
Manzanas	Peras, uvas, cerezas
Betabel o remolacha	Col o repollo morado, tomate, rábano
Arándanos	Fresa, frambuesas, moras
Col china	Espinacas, acelgas, col rizada, hojas de remolacha
Brócoli	Coliflor, col de bruselas, col o repollo
Repollo o col	Espárragos, col de bruselas
Pepino	Apio, jícama,
Berenjena	Champiñones o calabaza
Cebolla	Cebollín, chalota o escalonia
Duraznos	Nectarines, peras, ciruelas
Papas	Zanahorias, betabel o remolacha, camote o batata
Espinacas	Lechuga romana, acelgas, col rizada
Calabaza amarilla	Cualquier tipo de calabaza, chayote, zanahoria

Extension
UtahStateUniversity®

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio https://www.usu.edu/equity/non-discrimination.