

¡Vete Verde con tu Dieta!

Vamos a hablar de algunas plantas verdes para centrarse en este mes, aparte de los tréboles! Las frutas y verduras verdes proporcionan a nuestro cuerpo altas cantidades de vitaminas, minerales y fibra que ayudan a promover la buena salud del corazón y reducir nuestro riesgo de ciertas enfermedades. Trate de llenar su plato con algo de bondad verde este marzo!

Col rizada



es un vegetal verde oscuro y frondoso que se puede comer crudo o cocido. Es alta en: Vitamina A (ojos sanos y piel), Vitamina C (inmunidad y cicatrización de heridas), y Vitamina K (huesos sanos y coagulación de la sangre). ¡Pruebe a saltar col rizada con aceite de oliva y jugo de limón o hornearla para hacer patatas fritas crujientes de col rizada!

Consejo: Recuerde que las frutas/verduras congeladas y enlatadas son una opción asequible y saludable al comprar productos. Frutas/verduras congeladas y enlatadas se empaquetan en realidad en la madurez máxima por lo que tienen altas cantidades de nutrientes y una vida útil más larga!

Brócoli



es un vegetal versátil que es alto en vitamina C (inmunidad y salud de las encías), vitamina K (salud ósea y sanguínea), y fibra (ayuda con la digestión y la salud del corazón). Trate de servir brócoli crudo con aderezo ranchero de baja grasa o hummus. ¡O saltéala con aceite de oliva y ajo como guarnición para la cena!

Receta del mes: Shepard's Pie



Fuente de la receta: myplate.gov

Ingredientes:

- 2 patatas grandes (cortadas en cubos)
- 1/3 taza de leche, descremada
- 1/2 libra de pavo molido, 85% magro
- 2 cucharadas de harina
- 1 pkg de verduras mixtas congeladas (10 oz)
- 1 lata de caldo de verduras, bajo en sodio (14.5 oz)
- queso rallado (opcional)

Indicaciones:

1. Coloque las papas cortadas en cubos en la cacerola. Cubrir con agua y llevar a ebullición. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento (unos 15 minutos).
2. Escurrir las patatas y el puré. Agregue la leche y reserve.
3. Precaliente el horno a 375°F.
4. Pavo marrón en una sartén grande. Agregue la harina y cocine durante 1 minuto, revolviendo constantemente.
5. Agregue verduras y caldo. Hierva lentamente.
6. Vierta la mezcla de verduras/carne en un molde para hornear cuadrado de 8 pulgadas. Espere las papas sobre la mezcla. Hornee 25 minutos.
7. Sirva caliente. Decorar con queso rallado (opcional).

Edamame



son soja inmaduras que están envueltas en vainas. El Edamame es alto en folato (necesario para hacer ADN y nuevas células), manganeso (función cerebral y nerviosa saludable), y ácidos grasos omega-3 (reduce el colesterol y la inflamación). Pruebe a hervir o humear edamame y servir con una pizca de sal. P.S: ¡No te comas la cápsula!

Aguacate



son frutas cremosas y deliciosas que contienen una semilla grande en el centro. Los aguacates proporcionan una tonelada de potasio (presión arterial saludable, nervio y función muscular), grasas y fibra saludables para el corazón (ayuda con la digestión y reduce el colesterol). Trate de agregarlos a ensaladas, tacos, y sándwiches (para reemplazar la mayonesa)!

Escanear este código para conectarse con el equipo NEP y tener la oportunidad de ganar algunos PREMIOS IMPRESIONANTES!



SCAN ME



1. Abra la aplicación de la cámara y escanee este código.
2. Siga el enlace en la parte superior de su teléfono para ver la página de inicio de NEP.
3. Haga clic en la pestaña naranja: "Haga clic aquí para obtener más información sobre nuestros socios participantes"
4. Encuentre su socio/ubicación asociado.
5. Complete una breve pre-encuesta y ¡disfruta de la lección!