

## THE BASICS OF VEGETABLES

In the vegetable group, you can find any vegetables or juice made entirely from vegetables. Vegetables come in a variety of forms, including raw, cooked, frozen, canned, and dried. You can eat them whole, chop them up, or mash them. Dark green; red and orange; bean, pea, and lentil; starchy, and other vegetables are the five nutritional categories to classify vegetables.

**What are the benefits of eating vegetables?**

Consuming vegetables has many positive effects on health. A healthy body relies on the nutrients that are naturally abundant in vegetables. A diet high in vegetables is linked to a reduced risk of certain diseases, such as heart diseases.

**How many vegetables do I need daily?**

It depends on various factors, such as age, sex, height, weight, level of physical activity, or whether you are pregnant or nursing.

## LOS FUNDAMENTOS DE LAS VERDURAS

**¿Qué ejemplos pertenecen al grupo de las verduras?**

En el grupo de las verduras se pueden encontrar cualquier verdura o zumo elaborado íntegramente a partir de verduras. Las verduras vienen en una variedad de formas, incluidas crudas, cocidas, congeladas, enlatadas y secas. Puedes comerlos enteros, trocearlos o triturarlos. Verde oscuro; rojo y naranja; frijoles, guisantes y lentejas; almidones y otras verduras son las cinco categorías nutricionales para clasificar las verduras.

**¿Cuáles son los beneficios de comer verduras?**

El consumo de verduras tiene muchos efectos positivos sobre la salud. Un cuerpo sano depende de los nutrientes que abundan naturalmente en las verduras. Una dieta rica en verduras está relacionada con un riesgo reducido de padecer determinadas enfermedades, como las enfermedades cardíacas.

**¿Cuántas verduras necesito diariamente?**

Depende de varios factores, como la edad, el sexo, la altura, el peso, el nivel de actividad física o si estás embarazada o amamantando.

# Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



### References:

1. U.S. Department of Agriculture. Vegetables. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/vegetables>. Accessed January 26, 2024.
2. Departamento de Agricultura de EE. UU. Verduras. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/vegetables>. Consultado el 26 de enero de 2024..

**HarvestShare**  
Our Communities, Our Foods.

**CosechaColectiva**  
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

## CORN AND CELERY TACOS TACOS DE MAIZ Y APIO



### INGREDIENTS

- 4 ears of corn, shelled
- 1 celery, peeled and diced
- 1/2 cup(s) chopped cilantro, plus more for serving
- 1/3 cup(s) sliced green onions
- 1/4 cup(s) crumbled cotija cheese, plus more for topping
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon freshly ground black pepper
- 1/4 teaspoon chili powder
- 1/4 teaspoon smoked paprika
- 1 lime, squeezed and grated freshly grated
- 8 tortillas

### INGREDIENTES

- 4 mazorcas de maíz, desgranadas
- 1 apio, pelado y cortado en cubitos
- ½ taza(s) de cilantro picado, y más para servir
- ⅓ taza(s) de cebollas verdes rebanadas
- ¼ taza(s) de queso cotija desmenuzado, y más para cubrir
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ¼ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de pimentón ahumado
- 1 lima, exprimida y rallada recién rallada
- 8 tortillas



SCAN FOR  
MORE RECIPES

ESCANEAR PARA  
MAS RECETAS!

### DIRECTIONS

1. Preheat your grill to medium-high heat.
2. Toss corn with olive oil and sprinkle with salt and pepper.
3. Place the cobs on the grill and cook until the corn is golden brown or charred, whichever you prefer, flipping the cobs as you go. It will take about 8-10 minutes. Remove the corn from the grill and let it cool slightly.
4. Once the corn is cool, cut the kernels off the cob. In a large bowl, whisk together corn, celery, cilantro, scallions, cotija, chili powder, paprika, salt, and pepper. Stir in the lime zest and juice.
5. Assemble the tacos with the mixture that you have created

### DIRECCIONES

1. Precalienta tu parrilla a fuego medio-alto.
2. Junte el maíz con aceite de oliva y espolvoree con sal y pimienta.
3. Coloque las mazorcas en la parrilla y cocine hasta que el maíz esté dorado o carbonizado, lo que prefiera, volteando las mazorcas a medida que avanza. Tardará entre 8 y 10 minutos. Retire el maíz de la parrilla y déjelo enfriar un poco.
4. Una vez que el maíz esté frío, corte los granos de la mazorca. En un tazón grande, mezcle el maíz, el apio, el cilantro, las cebolletas, la cotija, el chile en polvo, el pimentón, la sal y la pimienta. Agrega la ralladura de lima y el jugo.
5. Armar los tacos de tortilla con la mezcla que creaste