

ABOUT OILS

Oils are types of fats that are liquid at room temperature. Many foods include oils, including nuts, olives, avocados, and even some fish. Most oils are rich in healthy monounsaturated and polyunsaturated fats and low in saturated fats. However, coconut oil, palm kernel oil, and other tropical plant oils are not considered oils due to their elevated saturated fat content. You might think of them as solid fats. Foods like butter, lard, and shortening are examples of solid fats. You can get solid fats from a variety of animal sources.

Although oils do not form a food category, they do supply essential elements, including vitamin E and unsaturated fats. You can lower your risk of heart diseases and enhance your levels of "good" (HDL) cholesterol by choosing unsaturated fat instead of saturated fat. The recommended healthy cooking oils include, but are not limited to, canola oil, corn oil, olive oil, peanut oil, safflower oil, soybean oil, sunflower oil, or vegetable oil. The food examples of unsaturated fat include avocados, nuts and seeds, or olive oil.

SOBRE LOS ACEITES

Los aceites son tipos de grasas que son líquidas a temperatura ambiente. Muchos alimentos incluyen aceites, como nueces, aceitunas, aguacates e incluso algunos pescados. La mayoría de los aceites son ricos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas saludables y bajos en grasas saturadas. Sin embargo, el aceite de coco, el aceite de palmiste y otros aceites de plantas tropicales no se consideran aceites debido a su elevado contenido de grasas saturadas. Podrías pensar en ellas como grasas sólidas. Alimentos como la mantequilla, la manteca de cerdo y la manteca vegetal son ejemplos de grasas sólidas. Puede obtener grasas sólidas de una variedad de fuentes animales.

Aunque los aceites no forman una categoría de alimentos, sí aportan elementos esenciales, como la vitamina E y las grasas insaturadas. Puede reducir su riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar sus niveles de colesterol "bueno" (HDL) eligiendo grasas insaturadas en lugar de grasas saturadas. Los aceites de cocina saludables recomendados incluyen, entre otros, aceite de canola, aceite de maíz, aceite de oliva, aceite de maní, aceite de cártamo, aceite de soja, aceite de girasol o aceite vegetal. Los ejemplos de alimentos con grasas insaturadas incluyen los aguacates, las nueces y semillas o el aceite de oliva.

References:

1. U.S. Department of Agriculture. More health topics. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/more-key-topics>. Accessed January 26, 2024.
2. American Heart Association. Healthy cooking oil. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils>. Last updated Oct 24, 2023. Accessed January 26, 2024

Eat Well, Stay Healthy!

¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



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.

CUCUMBER SALAD ENSALADA DE PEPINO



DIRECTIONS

1. Put the onion slices on a platter and sprinkle with half a tablespoon of salt.
2. Rub the onions with the salt and then cover with water for a few minutes.
3. Then sift and rinse the onions thoroughly. This helps to take away the bitter and strong taste of the onions.
4. Mix together the cucumber slices, washed onion, lime juice, chopped cilantro and olive oil.
5. Mix well and adjust the salt to taste.
6. The salad can be served immediately or allowed to rest for at least 30 minutes before serving.

INGREDIENTS

- 1 small red onion, thinly sliced
- 2 cucumbers, peeled or not (depending on the variety of cucumber and your taste), and thinly sliced
- Juice of 2-3 medium lemons
- 2 tablespoons finely chopped cilantro you can also use parsley
- 2 tablespoons olive oil
- Salt to taste

INGREDIENTES

- 1 cebolla colorada pequeña cortada en rodajas finas
- 2 pepinos pelados o no (dependiendo de la variedad de pepino y su gusto), y cortados en rodajas finas
- El jugo de 2-3 limones medianos
- 2 cucharadas de cilantro picadito finamente también puede usar perejil
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

DIRECCIONES

1. Ponga las rodajas de cebolla en una fuente y espolvoréelas con media cucharada de sal. Frote las cebollas con la sal y luego cúbralas con agua durante unos minutos. Luego ciérnelas y enjuague bien las cebollas. Esto ayuda a quitar el sabor amargo y fuerte de las cebollas.
2. Mezcle las rodajas de pepino, la cebolla lavada, el jugo de limón, el cilantro picado y la aceite de oliva.
3. Mezcle bien y ajuste la sal al gusto.
4. La ensalada se puede servir inmediatamente o se puede dejar reposar durante al menos 30 minutos antes de servir.



SCAN FOR
MORE RECIPES

ESCANEAR PARA
MAS RECETAS!