

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

TIPS FOR EATING MORE WHOLE GRAINS

Maintaining a healthy diet is important at any age. Whole grains, lean meats, dairy, and fortified soy products are all excellent options for your diet. While shopping for grains, look for those whole grains that are high in nutrients and low in added sugar, saturated fat, and salt. Here are some tips to get started:

- Try eating whole grains in your meals. For example, enjoy some whole-grain cereal in the morning. Aside from oatmeal, you might want to try other grains to come up with a new morning favorite, such as buckwheat or millet. During lunch or dinner time, layer some colorful vegetables and your favorite protein with a mixture of grains, such as purple rice, brown rice, or red rice.
- Try new grains. Quinoa, purple rice, red rice, or millet are all excellent options. There are a lot of recipes and culinary instructions available online. Grains not only contain many essential nutrients, but they are also easy to fit into a variety of recipes.
- When eating out, try whole-grain options, for example, substituting white rice or noodles for brown or purple rice.

CONSEJOS PARA COMER MAS CEREALES INTEGRALES

Mantener una dieta saludable es importante a cualquier edad. Los cereales integrales, las carnes magras, los lácteos y los productos de soja fortificados son excelentes opciones para su dieta. Cuando compre cereales, busque aquellos cereales integrales que sean ricos en nutrientes y bajos en azúcar añadido, grasas saturadas y sal. A continuación se ofrecen algunos consejos para empezar:

- Intente comer cereales integrales en sus comidas. Por ejemplo, disfruta de un cereal integral por la mañana. Además de la avena, es posible que desees probar otros cereales para encontrar un nuevo favorito matutino, como el trigo sarraceno o el mijo. Durante el almuerzo o la cena, agregue algunas verduras coloridas y su proteína favorita a una mezcla de granos, como arroz morado, arroz integral o arroz rojo.
- Pruebe nuevos cereales. La quinua, el arroz morado, el arroz rojo o el mijo son excelentes opciones. Hay muchas recetas e instrucciones culinarias disponibles en línea. Los cereales no sólo contienen muchos nutrientes esenciales, sino que también son fáciles de incluir en una variedad de recetas.
- Cuando salga a comer, pruebe opciones integrales, por ejemplo, sustituyendo arroz blanco o fideos por arroz integral o morado.



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

CosechaColectiva
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

RICE WITH PEPPER STIR-FRY

ARROZ CON SALTEADO DE PIMIENTOS



DIRECTIONS

1. We make the vegetable refrito for the rice, cutting the onion and peppers. Heat the oil in a saucepan and sauté the onion over low heat for about five minutes.
2. Then add the peppers and let the mixture cook over medium heat until it starts to brown.
3. Add the crushed garlic and cook for 5 more minutes. Season with salt.
4. Add the rice, the teaspoon of saffron and let it sauté with the vegetables.
5. Cover with the vegetable stock or water and let it cook over a low heat for 20 minutes.
6. Remove the casserole from the heat and let it rest for 5 minutes uncovered and serve.

INGREDIENTS

- 250g rice (2 cups)
- 600ml vegetable stock (20 oz)
- 1 onion
- 1 green bell pepper
- 1 red pepper
- 1 garlic clove
- 1 tablespoon Saffron.
- 40ml olive oil (1 oz)
- 4g salt (a pinch of salt)

INGREDIENTES

- 250g de arroz (2 vasos)
- 600ml de caldo de verduras
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de Azafrán
- 40ml de aceite de oliva (1 oz)
- 4g de sal (una pizca de sal)



SCAN FOR
MORE RECIPES
ESCANEAR PARA
MAS FOTOS!

DIRECCIONES

1. Elaboramos el refrito de verduras para el arroz, cortando la cebolla y los pimientos. Se calienta el aceite en una cazuela y se sofríe la cebolla a fuego lento durante unos cinco minutos.
2. Posteriormente se añaden los pimientos y se deja cocer la mezcla a fuego medio hasta que empiece a dorarse.
3. Agregamos el ajo machacado, y dejamos cocinar 5 minutos más. Ponemos a punto de sal.
4. Añadimos el arroz, la cucharadita de azafrán y dejamos que se rehogue con las verduras.
5. Cubrimos con el caldo de verduras o con agua y dejamos que cueza a fuego suave durante 20 minutos.
6. Sacamos la cazuela del fuego y dejamos que repose durante 5 minutos destapado y esta listo para servir