

TIPS FOR EATING MORE VEGETABLES

Maintaining a balanced diet is essential throughout life. A balanced diet includes a variety of fruits, vegetables, grains, protein, dairy, and fortified soy products. Make sure to select nutrient-dense vegetables that are low in sodium, saturated fat, and added sugars. Here are a few tips to consider:

- Include vegetables as part of your meal. Make a breakfast sandwich or omelet with whatever vegetables in the fridge or cooked vegetables you have left over. Or, for a nutritious and flavorful breakfast smoothie, try adding spinach. Vegetables are great snack options, for example, carrot, celery, or cherry tomatoes.
- Vegetables are great for stir-fry. Some ideas include adding low-sodium canned mushrooms with some carrots, shredded cabbage, and greens for a fast dinner. To add plant-based protein sources, tofu can be a great option.
- Vegetables are great for salads and sandwiches. For a colorful and flavorful salad, try adding corn kernels, sliced radishes, or diced red onions. To enhance the taste and texture of your sandwich, try topping it with thinly sliced sweet onions or spinach.

CONSEJOS PARA COMER MAS VERDURAS

Mantener una dieta equilibrada es fundamental durante toda la vida. Una dieta equilibrada incluye una variedad de frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos y productos de soja fortificados. Asegúrese de seleccionar verduras ricas en nutrientes y bajas en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Aquí hay algunos consejos a considerar:

- Incluye verduras como parte de tu comida. Prepara un sándwich o una tortilla para el desayuno con las verduras que tengas en el frigorífico o las verduras cocidas que te hayan sobrado. O, para un batido de desayuno nutritivo y sabroso, intente agregar espinacas. Las verduras son excelentes opciones para refrigerios, por ejemplo, zanahoria, apio o tomates cherry.
- Las verduras son excelentes para saltear. Algunas ideas incluyen agregar champiñones enlatados bajos en sodio con algunas zanahorias, repollo rallado y verduras para una cena rápida. Para agregar fuentes de proteínas de origen vegetal, el tofu puede ser una excelente opción.
- Las verduras son excelentes para ensaladas y sándwiches. Para una ensalada colorida y sabrosa, intente agregar granos de maíz, rábanos en rodajas o cebollas rojas picadas. Para realzar el sabor y la textura de su sándwich, intente cubrirlo con cebollas dulces o espinacas en rodajas finas.

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



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

CosechaColectiva
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

References:

1.U.S. Department of Agriculture. Print Materials. <https://www.myplate.gov/resources/print-materials>. Accessed January 26, 2024.

2.Departamento de Agricultura de EE. UU. Materiales impresos. <https://www.myplate.gov/resources/print-materials>. Consultado el 26 de enero de 2024.

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

ROASTED TOMATILLO SALSA VERDE SALSA VERDE DE TOMATILLO ASADO



INGREDIENTS

- 1 1/2 pounds (680 g) tomatillo shells, removed and quartered
- 1/2 pound (200 g) halved poblano peppers, seeded and stemmed, about two medium poblanos
- 12 oz (375g) skinless white onion, cut into 8 wedges, about one large onion
- 1 jalapeño, cut into 1/2 pieces, seeds and ribs removed (optional)
- 3 large, unpeeled garlic cloves
- 3/4 teaspoon fine sea salt
- 1 1/2 tablespoons fresh lime juice
- Handful of fresh coriander
- 1/4 to 1/2 Cups (60 g-120 g)
- **Tip: Start with 1/4 Cup and then add more until you get the desired consistency.**

INGREDIENTES

- 1 1/2 libra (680 g) de cáscaras de tomatillos retiradas y cortadas en cuartos
- 1/2 libra (200 g) de chiles poblanos cortados por la mitad, sin semillas ni tallo, aproximadamente dos poblanos medianos
- 12 oz (375 g) de cebolla blanca sin piel, cortada en 8 gajos, aproximadamente una cebolla grande
- 1 jalapeño cortado en 1/2, sin semillas ni costillas (opcional)
- 3 Dientes de Ajo grandes y sin pelar
- 3/4 cucharadita de sal marina fina
- 1 1/2 cucharada de jugo de lima fresco
- Puñado de cilantro fresco
- 1/4 a 1/2 vaso (60 g-120 g)
- **Consejo: Comienza con 1/4 vaso y luego agrega más hasta obtener la consistencia deseada.**



SCAN FOR
MORE RECIPES

ESCANEAR PARA
MAS RECETAS!

DIRECTIONS

1. Place the oven rack in the second position from the top. Preheat the oven to broil (400 F/204 C)
2. On an unlined baking sheet, evenly arrange tomatillos, poblano peppers (flesh side down), onion, jalapeno if using, and garlic.
3. Roast for about 10 to 12 minutes, stirring and flipping the vegetables once as it roasts.
4. The vegetables will be charred stained and mushy when done.
5. Let cool long enough to handle,

then remove the garlic from the peel and add to a food processor or blender along with all the roasted vegetables, salt, lime juice, cilantro, and water.

6. Blend or process to a coarse puree.
7. Test the salt setting and dilute with more water as needed, then pour into a serving bowl or storage containers. It will thicken as it cools.
8. Store it in a container with a lid in the refrigerator for up to a week or in the freezer for up to a month.

DIRECCIONES

1. Coloque la rejilla del horno en la segunda posición desde arriba. Precaliente el horno para asar. (400 F/204C)
2. En una bandeja para hornear sin forrar, coloque uniformemente los tomatillos, los chiles poblanos (con la pulpa hacia abajo), la cebolla, el jalapeño si se usa y el ajo.
3. Deje los tomatillos durante unos 10 a 12 minutos, revolviendo y volteando las verduras una vez mientras se asa.
4. Las verduras estarán manchadas de carbonizado y blandas cuando estén listas.
5. Deje enfriar el tiempo suficiente para manipularlo, luego retire el ajo de la cáscara y agréguelo a un procesador de alimentos o licuadora junto con todas las verduras asadas, sal, jugo de limón, cilantro y agua.
6. Licue o procese hasta obtener un puré grueso.
7. Pruebe el ajuste de sal y diluya con más agua según sea necesario, luego vierta en un tazón para servir o en recipientes de almacenamiento. Se espesará a medida que se enfríe.
8. Guárdelo en un recipiente con tapa en el refrigerador hasta por una semana o en el congelador hasta por un mes