Raíces para prevención, Camden NJ
Departamento de Ciencias de la Salud y el Ejercicio (HES) de la Universidad de Rowan
Colaboración Camden/Glassboro

Nutrición en alimentos frescos: : Cómo trabajar con frutas y verduras

Elija productos de calidad

COLORES BRILLANTES

EVITE PRODUCTOS CON HONGO O MAGULLADOS

¡ELIJA ALIMENTOS EN TEMPORADA!

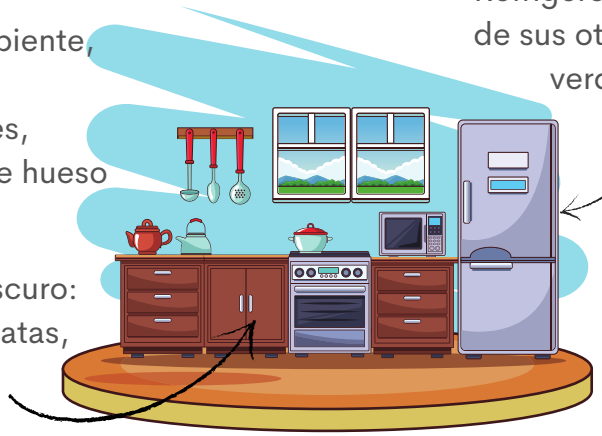
TEXTURA FIRME AL TACTO

¡LAS FORMAS IRREGULARES SON BUENAS TAMBIÉN!

Guarde los productos frescos adecuadamente

Temperatura ambiente, luego refrigere: Plátanos, tomates, cítricos, frutas de hueso

Refrigere la mayoría de sus otras frutas y verduras.



Lugar fresco y oscuro: Ajo, cebolla, patatas, calabaza dura

Cocine con alimentos frescos

Reutilice los alimentos

- Saltee las verduras sobrantes con una proteína para hacer burritos, tazones, guisos o salteados. ¡O prepara una ensalada!
- Use las sobras de los vegetales para hacer caldo.
- Use los recortes de frutas para hacer agua con sabor.
- Las verduras blandas o marchitas a veces se pueden revivir sumergiéndolas en agua fría. Alternativamente, agréguelos a batidos o sopas.
- Puede cortar el pan duro y hornearlo para convertirlo en picatostes o en pan rallado.
- La leche que está un poco agria (¡pero no dañada!) se puede usar como suero de leche para hornear.

Raíces para prevención, Camden NJ
Departamento de Ciencias de la Salud y el Ejercicio (HES) de la Universidad de Rowan
Colaboración Camden/Glassboro

Nutrición en alimentos frescos: : Cómo trabajar con frutas y verduras

Sofrito

El sofrito es una base de cocción utilizada en la cocina española, italiana, portuguesa y latinoamericana. El sofrito es versátil y es una excelente manera de utilizar ingredientes frescos de la huerta.

Ingredientes

- 4-5 dientes de ajo
- 1 cebolla, en cuartos
- 2 pimientos, en cuartos
- Complementos opcionales (hierbas, tomates, ácido, especias, etc.)

Procedimiento

1. Agregue los ingredientes al tazón de un procesador de alimentos y procese hasta que quede suave.
2. Transfiera el sofrito a un envase de vidrio y guárdelo en el refrigerador hasta por tres días, o congele.

Picadillo

Usa tu sofrito en esta deliciosa receta. Puedes hacer picadillo con carne de pavo, pollo o res molida. Sirva este picadillo sobre arroz, puré de papas o incluso pan.

Ingredientes

- 1 libra de pavo molido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla amarilla, picada
- ½ taza de sofrito
- ½ taza de salsa de tomate
- 10 aceitunas manzanilla picadas
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- ¼ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- 2-4 cucharadas de agua o vino para cocinar
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: tomates (frescos o enlatados), pasas, pimientos asados, chile/cayena, etc.

Procedimiento

1. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio alto.
2. Agregue las cebollas. Saltee por ~ 5 minutos, revolviendo con frecuencia para que no se quemen.
3. Agregue el sofrito y cocine por otros 4 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que las cebollas estén suaves y doradas.
4. Agregue la salsa de tomate. Revuelva y cocine por otros 2 minutos hasta que los vegetales estén caramelizados.
5. Agregue el pavo y cocine, revolviendo con una cuchara de madera para romper los grumos. Cocine por otros 3 minutos hasta que la carne se dore.
6. Agregue el vinagre, las especias, el vino para cocinar o el agua (según sea necesario), cualquier complemento opcional (excepto las pasas) y sazone con sal y pimienta.
7. Deje la mezcla hervir y reduzca a fuego lento.
8. Cocine, sin tapar, durante 10 minutos, hasta que la mezcla esté espesa.
9. Agregue las aceitunas y las pasas (si las decide usar).
10. Sirva sobre arroz o con su almidón favorito (papas, con pan estilo Sloppy Joe, tostones, fideos, etc.)