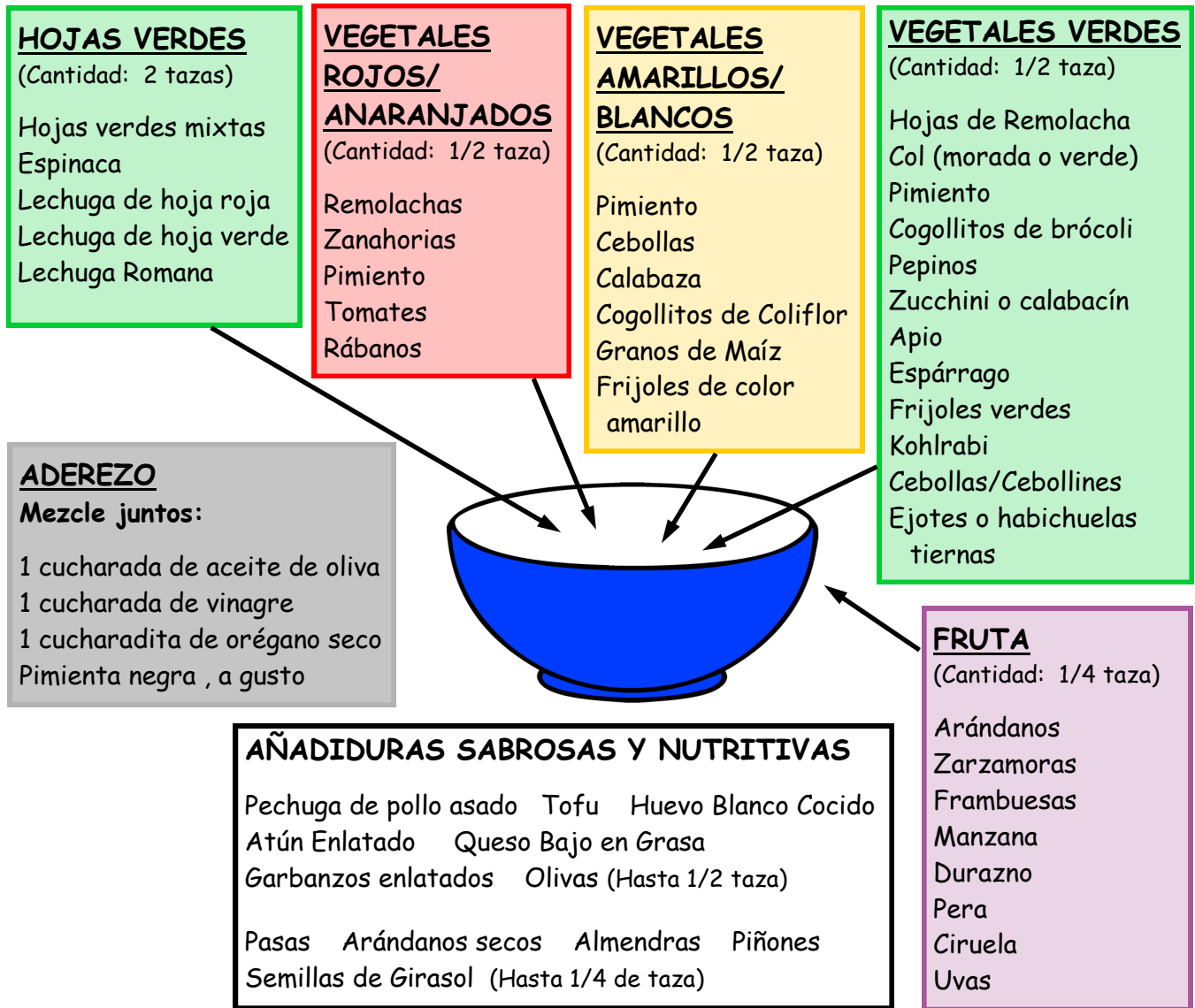


Ensalada "Arco Iris de Vegetales" con Fruta




1/08

- 1. PREPÁRESE!** Escoja uno o más hojas verdes y agréguelas en su tazón de ensalada.
- 2. RALLE, PIQUE OR CORTE EN RODAJAS!** Escoja uno o más frutas o vegetales de cada grupo del color indicado arriba y corte como desee.
- 3. MIDA & AGREGUE!** Mida frutas & vegetales y agréguelos a su tazón de ensalada.
- 4. PONGA ADEREZO!** Mezcle los ingredientes del aderezo. Agréguelo a su ensalada y remuévalo.
- 5. AÑADA VARIEDAD!** Escoja uno o más añadiduras sabrosas y nutritivas para crear diferentes recetas.

Slaw de "Arco Iris de Vegetales" & Frutas

<p><u>VEGETALES ROJOS/ ANARANJADOS</u> (Cantidad: 1 taza rallado)</p> <p>Remolachas Pimientos Zanahorias Cebollas Rábanos Repollo morado</p>	<p><u>VEGETALES AMARILLOS/ BLANCOS</u> (Cantidad: 1 taza rallado)</p> <p>Pimientos Zanahorias Cebollas Calabaza Nabos</p>	<p><u>VEGETALES VERDES</u> (Cantidad: 1 taza rallado)</p> <p>Pimientos Repollo o col Pepinos Zucchini o Calabacín Kohlrabi</p>	<p><u>FRUTA</u> (Cantidad: 1 taza rallada o picada)</p> <p>Manzanas Duraznos Peras Ciruelas</p>
---	--	---	--



<p><u>CONDIMENTOS/ HIERBAS</u></p> <p><u>Hierbas Frescas</u> (1-2 cucharadas, picadas) Albahaca Cilantro Menta Eneldo Orégano</p> <p><u>Hierbas Secas</u> ($\frac{1}{2}$ a 1 cucharadita) Tomillo Eneldo Romero Semillas de Mostaza Semillas de Apio</p>	<p><u>AÑADIDURAS SABROSAS Y NUTRITIVAS</u></p> <p>Espinaca Apio Hojas Verdes de Remolacha (picadas finamente) (Hasta $\frac{1}{2}$ taza)</p> <p>Pasas Arándanos Secos Almendras Nueces (picadas finamente)(Hasta $\frac{1}{4}$ de taza)</p>	<p><u>ESCOJA SU ADEREZO FAVORITO</u></p> <p>Yogúr de vainilla sin grasa (1/4 de taza) Jugo de naranja (1-2 cucharadas) ○ Mayonesa baja en grasa o Lite ($\frac{1}{4}$ de taza) ○ 1 cucharada aceite de oliva, 1 cucharada vinagre, $\frac{1}{2}$ cucharadita gengibre seco Pimienta negra, a gusto</p>
--	--	---

1. **PREPÁRESE!** Escoja una o más frutas y vegetales de cada grupo de color de arriba.
2. **RALLE Y CORTE!** Con los agujeros grandes de un rallador ralle los ingredientes. Si las frutas o vegetales están muy suaves corte en pedazos pequeños. Mida y agréguelos a su tazón.
3. **PONGA ADEREZO!** Mezcle los ingredientes del aderezo. Ponga aderezo en el slaw hasta que quede bien distribuido.
4. **PONGA VARIEDAD!** Escoja una o más añadiduras sabrosas y nutritivas para crear diferentes recetas.
5. **EXPERIMENTE CON SABORES!** Escoja uno o más condimentos/hierbas para crear diferentes sabores.

"Arco Iris de Vegetales" Sofritos

<p>ACEITE PARA COCINAR (1 cucharada)</p> <p>De: Canola, Oliva o Aceite Vegetal</p> <hr/> <p>SABOR (1 cucharada)</p> <p>Ajo, picado finamente o Gengibre, rallado</p>	<p>VEGETALES ROJOS/ ANARANJADOS (Cantidad: 1 taza)</p> <p>Pimientos Zanahorias Rabanos Remolachas Tomates</p>	<p>VEGETALES AMARILLOS/ BLANCOS (Cantidad: 1 taza)</p> <p>Pimientos Coliflor Maíz Cebollas Calabaza Frijoles</p>	<p>VEGETALES MORADOS (Cantidad: 1 taza)</p> <p>Col Berenjena Kohlrabi</p>	<p>VEGETALES VERDES (Cantidad: 1 taza)</p> <p>Espárrago Pimientos Brócoli Col Apio Zuchini Col rizada Hojas de Nabos Hojas suaves de Col rizada</p> <p>Frijoles o Vainitas Puerros Cebollinos Kohlrabi Espinaca Verdolaga Callaloo Arvejas</p>
--	--	---	--	---

AÑADIDURAS NUTRITIVAS Y SABROSAS

Frutas: Manzana Peras Durazno Nectarinas (Hasta 1 taza)

Tofu Olivas Habichuelas (Hasta 1/2 taza)

Nueces Almendras Semillas de Girasol (Hasta un 1/4 taza)

CONDIMENTOS/HIERBAS

hierbas frescas (picadas) (1-2 cucharadas)
Albahaca Cilantro Orégano Menta Eneldo

hierbas secas (1/2 to 1 cucharadita)
Tomillo Eneldo Pimienta Negra Romero Ají o Chile

1. **PREPÁRESE!** Escoja uno o más vegetales de cada color arriba. Los vegetales pueden ser frescos, helados, o enlatados. Corte los vegetales in rodajas delgadas de 1 a 2 pulgadas de largo.
2. **CALIENTE EL SARTÉN!** Caliente aceite en un sartén a fuego mediano. Ponga ajo o gengibre.
3. **AGREGUE VEGETALES Y REMUEVA!** Añada los vegetales más duros primero (zanahorias, col, col rizada, cebollas, pimientos, otros). Cocine de 6-8 minutos, removiendo mientras cocina. Agregue vegetales más delicados (como tomates, espinaca, hongos, maíz frescos). Cocine y remueva por 3 minutos más.
4. **PONGA SABOR!** Escoja 1 o 2 condimentos/hierbas para crear diferentes sabores.
5. **COCINE AL VAPOR BREVEMENTE!** Cubra el sartén, baje la llama de fuego, y deje cocinar por 2-3 minutos más hasta que los vegetales estén suaves. Si el sofrito se está secando, ponga 2 cucharadas de agua (o ponga 1 cucharada de salsa de soya bajo en sodio con el agua).
6. **AÑADA VARIEDAD!** Escoja 1 o más añadiduras sabrosas y nutritivas para crear diferentes recetas. Póngalas 1-2 minutos antes de apagar el fuego.

Estofado "Arco Iris de Vegetales"



ACEITE PARA COCINAR
(1 cucharada)

Aceite de canola
Aceite de oliva
o
Aceite vegetal

SABOR
(1 cucharada)

ajo, picado

VEGETALES ROJOS/ ANARANJADOS
(Cantidad: 1 taza)

Papas
Zanahorias
Pimientos
Rábanos
Remolachas

VEGETALES AMARILLOS/ BLANCOS
(Cantidad: 1 taza)

Papas Maíz
Pimientos Cebollas
Berenjena Calabaza
Coliflor Frijoles

VEGETALES MORADOS
(Cantidad: 1 taza)

Repollo
Berenjena
Kohlrabi

VEGETALES VERDES
(Cantidad: 1 taza)

Pimientos	Zucchini
Brocoli	Frijoles
Repollo	Puerros
Apio	Cebollines
Col rizada	Kohlrabi
Nabos	Arvejas o
Col rizada de	chícharo
hojas suaves	

VEGETALES DELICADOS & AÑADIDURAS SABROSAS Y NUTRITIVAS (Up to 1/2 cup)

Champiñones Tomatotes
Espinaca Espárrago Verdolago
Callaloo Tofu Olivas Frijoles
Manzanas Peras Duraznos

LIQUIDO PARA GUISAR O ESTOFAR (Opcional)

1/2 taza de agua fría
1 cucharada de harina o maizena

(Poner el agua en un envase pequeño con una tapa. Agregue la harina o maizena y sacuda bien hasta que el líquido no tenga grumo. Añada a su estofado your mientras se cocina)

SABOR PARA EL ESTOFADO

hierbas frescas (picadas)
(1-2 cucharadas)
Albahaca Cilantro
Orégano Menta Eneldo

hierbas secas (1/2 a 1 cucharadita)
Tomillo Eneldo Romero
Pimiento Negro
Pimiento picante

1. **PREPÁRESE!** Escoja uno o más vegetales de cada color. Los vegetales pueden ser frescos, helado o enlatados. Córtelos en pedazos de 1 a 2 pulgadas de largo.
2. **CALIENTE LA OLLA!** Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregue ajo.
3. **AGREGUE VEGETALES Y REMUEVA!** Ponga vegetales. Cocine y remueva por 3 minutos.
4. **PONGA SABOR Y GUISE!** Escoja uno o más condimentos/hierbas para crear diferentes sabores. Cubra el sartén, baje el fuego, y cocine por 15 minutos hasta que los vegetales estén suaves. Si el estofado está muy seco, ponga un poco de agua. Si le gusta su guiso con caldo, ponga líquido para guisar antes de cubrir la olla.
5. **AÑADA VARIEDAD!** Escoja uno o más vegetales delicados o añadiduras sabrosas y nutritivas para crear diferentes recetas. Póngalos 1-2 minutos antes de remover del fuego.