



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Verduras de Hoja Verde

Las verduras de hoja verde son una buena fuente de vitamina A, vitamina C, calcio y ácido fólico. Disfrute de las verduras de hoja verde en sopas, ensaladas y guisados.

Busque las verduras de hoja verde cultivadas en Carolina del Norte en la época de frío.

Para comprar verduras de hoja verde...

- Elija hojas frescas y tiernas que luzcan un color verde oscuro y no estén marchitas. Evite comprar manojos con hojas espesas, toscas y nervudas o que luzcan un color amarillento.

Para almacenar verduras de hoja verde...

- Almacene verduras de hoja verde en una bolsa de plástico dentro de la parte más fría del refrigerador.
- Consuma verduras de hoja verde dentro de un lapso de 3 a 5 días.

Para disfrutar verduras de hoja verde...

- Antes de consumir verduras de hoja verde, elimine las hojas marchitas o amarillentas. Lávelas en agua tibia durante unos minutos y escurra.
- Las verduras de hoja verde con sabor ligero (col rizada, espinacas, acelgas) se pueden hervir al vapor durante 5 ó 7 minutos.
- Las verduras de hoja verde con sabor más fuerte (berza, nabo, hojas de mostaza) se deben cocinar en un caldo sazonado durante 20 ó 30 minutos.

**Frutas y
Verduras**



Coma más frutas y verduras.

Consuma más fibra.

Sopa de verduras de hoja verde

www.fruitsandveggiesmatter.gov

Esta receta lleva dos de los alimentos del programa WIC: jugo 100 % de naranja y de verduras que puede comprar con los vales con valor en efectivo.

Rinde
4
porciones

Ingredientes...

- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- ¾ de taza con agua
- 2 libras de col verde rizada picada, lavada y sin tallo.
- 1½ tazas de cebolla roja, rebanada
- 1 diente de ajo, picado
- ¼ de taza de jugo de naranja
- ½ cucharada de hojuelas de chile rojo seco

Instrucciones...

1. Vacíe el caldo de pollo y el agua en una olla grande. Ponga a hervir. Agregue la col rizada. Cocine sin tapar a fuego medio-alto durante 15 minutos. Escorra la col rizada.
2. En un sartén grande, acitrone el ajo y la cebolla durante 5 minutos. Agregue el jugo de naranja y las verduras de hoja verde cocidas.
3. Revuelva hasta que queden bien cubiertas. Deje cocinar durante 10 ó 15 minutos a fuego lento y sin tapar a fuego medio-bajo.
4. Espolvoree con las hojuelas de chile rojo seco y sirva.

Información nutricional...

Calorías 100, Grasa 1g, Carbohidratos 19g, Proteína 7g, Fibra 9g, Sodio 120mg, Colesterol 0mg.

Caldo condimentado para verduras de hoja verde

- Para condimentar verduras de hoja verde, use caldo de pollo, de res o de verdura, o cubitos de consomé. Agregue un par de cucharaditas de aceite vegetal en vez de manteca de cerdo o jamón, ya que éstos tienen un alto contenido de grasa.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer col rizada fresca.
- Mi familia y yo probaremos de preparar una receta con verduras de hoja verde baja en grasa.
- Mi familia y yo probaremos de comer verduras de hoja verde en un guisado.
- Mi familia y yo probaremos de comer espinacas cocidas al vapor.
- Otro _____



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov/espanol • www.nutritionnc.com
Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios y el empleo.