



# DISFRUTE DE LOS SABORES DE EUROPA DEL ESTE

Los granos integrales son muy populares en los países de Europa del Este, por ejemplo: cebada, trigo negro, trigo, avena y centeno. Para agregar más nutrición, prepare un sándwich con pan de centeno.



Para ayudar a que su familia coma bien, siga los consejos de la guía "MiPlato"

- ▶ Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.
- ▶ Cambie a leche sin grasa o a leche con 1% de grasa
- ▶ La mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
- ▶ Varíe el tipo de proteína que consume.
- ▶ Mantenga sus alimentos higiénicos y seguros para el consumo; obtenga más información en el sitio [www.FoodSafety.gov](http://www.FoodSafety.gov).
- ▶ Elija alimentos y bebidas con poca o nada de azúcar agregada.
- ▶ Preste atención al contenido de sal (sodio) en los alimentos que compra – el consumo se va acumulando.
- ▶ Coma menos alimentos con alto contenido de grasas sólidas.

En países de Europa del Este, como Rusia, Ucrania, Polonia y Bulgaria, a la gente le encanta comer frutas y verduras frescas. Por ejemplo, manzanas, chabacanos, cerezas, berenjena, betabel y col.

La col, la verdura favorita de estas regiones, está repleta de fibra y vitamina C.

## SOPA DE PAPA Y COL

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de olivo
- ½ libra de papas rojas o blancas, con cáscara, cortadas en piezas de ¼ de pulgada.
- 4 dientes de ajo, picados
- ½ cebolla grande, finamente rebanada\*
- 5 tazas de caldo de pollo o de verdura (procure usar caldo bajo en sodio)
- 1½ tazas de frijoles blancos o alubias enlatadas, escurridas y enjuagadas\*
- ½ col mediana, sin corazón y rebanada en "listones" de ¼ de pulgada\*

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite de olivo en una olla grande a fuego medio-alto. Incorpore las papas.
2. Tape y deje cocinar hasta que comiencen a dorarse (unos 5 minutos). Agite a la mitad del proceso de cocción.
3. Agregue el ajo y la cebolla y revuelva; deje cocinar hasta que la cebolla se suavice un poco (2 a 3 minutos).
4. Añada el caldo y las alubias; deje hervir a fuego lento, unos 10 minutos.
5. Incorpore la col, revuelva y cocine durante 2 minutos o hasta que la col se suavice.
6. Si lo desea, rocíe con un poco de queso parmesano antes de servir.

**Rendimiento:** 4 porciones

### Información nutricional (por ración):

Calorías 228; grasa 4 gramos; sodio 580 miligramos; fibra 9 gramos



\*Alimentos complementarios del programa WIC

