



# DISFRUTE DE LOS SABORES DE AMÉRICA DEL SUR



Algunas frutas y verduras que se comen frecuentemente en sudamérica son: mango, guava, papaya, camote, jícama y yuca.



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.

La quínoa es un alimento popular que se consume en sudamérica. Se le considera un grano integral cargada de proteína, hierro y fibra.

- ▶ La quínoa se cocina igual que el arroz, se cocina en tan solo 12 a 15 minutos.
- ▶ Se sirve sola, condimentada al gusto o con un poco de aceite, mantequilla, sal y pimienta.
- ▶ Pruebe la quínoa en el desayuno. Mezcle frutas secas como pasitas o chabacanos, agregue leche y un poco de azúcar para endulzar.

La quínoa tiene un agradable sabor a nuez y puede servirse sola, como guarnición o bien, como ingrediente de mezclas de verduras, hamburguesas vegetarianas, sopas y ensaladas.

## QUÍNOA RÁPIDA Y FÁCIL

### Ingredientes:

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de quínoa cruda
- ½ taza de caldo de verduras o caldo de pollo con sodio reducido
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de tomillo seco
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cebolla pequeña, finamente picada\*

### Instrucciones:

1. Derrita mantequilla en un sartén a fuego medio.
2. Agregue ajo, tomillo, sal, cebolla y quínoa. Cocine hasta que quede ligeramente dorado, unos 5 minutos.
3. Agregue el caldo y deje que hierva.
4. Baje la flama, tape y deje cocinar durante 15 minutos o hasta que la quínoa esté suave.
5. Agregue 1 cucharada de agua si la mezcla parece reseca o si se pega al sartén.
6. Sirva caliente.

**Rendimiento:** 4 porciones

### Información nutricional (por ración):

Calorías 207; sodio 225 miligramos; grasa 6 gramos; fibra 4 gramos

\*Alimentos complementarios del programa WIC

