

Planifique, Compre y Coma con Inteligencia



Disfruta de más Frutas y Verduras

Las frutas y verduras frescas cultivadas en las cercanías están disponibles desde la primavera hasta el otoño en el mercado de agricultores de su comunidad, en el puesto de la granja y en la tienda de comestibles. Disfrute de algunos productos frescos ahora, y guarde algunos para más adelante. Necesitará una olla grande, una bandeja para hornear y bolsas o recipientes para congelar. Utilice cinta adhesiva y un rotulador para etiquetar y fechar los productos congelados. Utilice los productos congelados en los próximos meses para disfrutar de los sabores de la cosecha durante todo el año.

Primavera	Verano	Otoño
Bayas	Calabaza de verano	Manzanas
Hojas Verdes	Maíz, Habichuelas Verdes	Peras
Hierbas Aromáticas	Tomates	Calabaza de Invierno
Cebollas, Ajos y Cebolletas Duraznos	Melocotones, Nectarinas y ciruelas	Brócoli y Coliflor
Remolachas	Pimientos Picantes y Dulces	Zanahorias, Remolachas



Cocinar al Instante y Congelar Verduras:

Hojas verdes, remolacha, calabaza de verano, maíz, habichuelas verdes, tomates, pimientos, brócoli, coliflor y zanahorias se conservan bien en el en el congelador.

1. Lavar las verduras
2. Cortar las verduras en trozos más pequeños (quitar los tallos duros de las verduras, cortar maíz de la mazorca)
3. Añade las verduras a una olla con agua hirviendo
4. Cocinar durante 3 minutos
5. Enfriar las verduras cocidas en agua helada durante 5 minutos
6. Escorra bien y exprima el exceso de agua de las hojas verdes
7. Congele en bolsas o contenedores de congelación etiquetados contenedores etiquetados hasta 6 meses



Congele la Fruta Fresca:

Las bayas, los melocotones en rodajas, las ciruelas y las nectarinas se conservan bien en el congelador.

1. Lavar la fruta y escurrirla bien.
2. Extienda la fruta, en una sola capa, en una bandeja para hornear y congele hasta que esté dura.
3. Transfiera la fruta a una bolsa o recipiente etiquetado para el congelador y guárdela en el congelador hasta 6 meses.



Pasar de las Manzanas a la Compota

con esta fácil receta go.umd.edu/manzana



Congele las Hierbas Frescas:

Congele hierbas frescas: Añade cubitos de hierbas congeladas a sopas, salsas, platos de pasta, guisos y salteados para potenciar el sabor sin añadir grasa ni sal.

1. Lavar, secar y picar las hierbas frescas.
2. Colocar 1 cucharada de hierbas frescas en cada sección en una cubeta de hielo limpia.
3. Llene cada sección con agua y congele hasta que esté sólida.
4. Transfiera los cubos de hierbas congelados a una bolsa para congelar y etiquete y feche para su uso futuro.

Consejos Inteligentes



PLANIFICA - Haz una lista de las frutas y verduras favoritas de la familia y toma nota de cuales son de temporada. Planifica las comidas y meriendas para la semana que incluyan productos de temporada desde ahora y haz espacio para preparar y congelar algunos para más adelante.



COMPRAR - Compre en temporada, cuando los productos tienen mejor sabor y pueden costar menos. Busque las rebajas y los descuentos de temporada para comprar una variedad de frutas y verduras. Pida a los miembros de la familia que elijan una nueva fruta o verdura para probarla: ¡puede que encuentre un nuevo favorito de la familia!



COME - Disfruta de los productos frescos de diferentes maneras: crudos o cocinados. Lava y corta las frutas y verduras y guárdalas al alcance de la mano para tener un aperitivo rápido y saludable sobre la marcha. Mantente hidratado con los productos frescos: ¡tienen mucha agua en su interior!

Para más información, síganos @eatsmartmd en:



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la Universidad están disponibles para todos sin importar la raza, el color, el sexo, la identidad o expresión de género, la orientación sexual, el estado civil, la edad, el origen nacional, la afiliación política, la discapacidad física o mental, la religión, la condición de veterano protegido, la información genética, la apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.