

Salteado de Verduras con Balsámico

1/4 taza aceite de oliva
1 cucharada salsa de soya
1 cucharada vinagre balsámico
1/4 cucharadita sal

1/4 cucharadita pimienta
1 berenjena pequeña, sin pelar
1 calabacín mediano
1 cebolla pequeña

2 zanahorias pequeñas
1 chile campana verde
1 chile campana rojo
Arroz o pasta cocida, opcional

En un tazón grande **combine** aceite de oliva, salsa de soja, vinagre balsámico, sal y pimienta. **Corte** las berenjenas, calabacín, cebolla, zanahorias y pimientos en trozos del tamaño de un bocado. **Agregue** las verduras al tazón con mezcla balsámica. **Revuelva** para cubrir

con la mezcla. En un sartén grande o sartén eléctrico, **cocine** las verduras a fuego medio-alto hasta que estén crujientes, aproximadamente por 10 minutos. **Retire** del fuego y sirva sobre arroz o pasta.

Hace: 8 porciones de 1 taza

Análisis nutricional:

110 calorías; 7 g total grasa;
1 g grasa saturada; 0 g grasa Trans;
0 mg de colesterol; 230 mg sodio;
10 g carbohidratos, 3 g de fibra;
6 g azúcar, 2 g proteína

El análisis no incluye la pasta o arroz opcional.



Salteado de Verduras con Balsámico

1/4 taza aceite de oliva
1 cucharada salsa de soya
1 cucharada vinagre balsámico
1/4 cucharadita sal

1/4 cucharadita pimienta
1 berenjena pequeña, sin pelar
1 calabacín mediano
1 cebolla pequeña

2 zanahorias pequeñas
1 chile campana verde
1 chile campana rojo
Arroz o pasta cocida, opcional

En un tazón grande **combine** aceite de oliva, salsa de soja, vinagre balsámico, sal y pimienta. **Corte** las berenjenas, calabacín, cebolla, zanahorias y pimientos en trozos del tamaño de un bocado. **Agregue** las verduras al tazón con mezcla balsámica. **Revuelva** para cubrir

con la mezcla. En un sartén grande o sartén eléctrico, **cocine** las verduras a fuego medio-alto hasta que estén crujientes, aproximadamente por 10 minutos. **Retire** del fuego y sirva sobre arroz o pasta.

Hace: 8 porciones de 1 taza

Análisis nutricional:

110 calorías; 7 g total grasa;
1 g grasa saturada; 0 g grasa Trans;
0 mg de colesterol; 230 mg sodio;
10 g carbohidratos, 3 g de fibra;
6 g azúcar, 2 g proteína

El análisis no incluye la pasta o arroz opcional.



Los Chiles de Kentucky

TEMPORADA: De junio a la primera helada, generalmente en septiembre.

DATOS NUTRICIONALES: Los chiles dulces son bajos en calorías, ricos en vitamina C y una buena fuente de vitamina A. Un chile crudo de tamaño mediano contiene alrededor de 20 calorías. Los chiles rojos son más altos en vitaminas A y C que los chiles verdes.

SELECCIÓN: Seleccione chiles que sean pesados para su tamaño, con pieles claras y brillantes. Evite los chiles flácidos, arrugados o blandos.

AIMACENAJE: almacene sin lavar en el refrigerador durante 3 a 5 días. Coloque en el cajón para las verduras o en una bolsa plástica.

PREPARACIÓN: Para preparar los chiles, lávelos cuidadosamente sin magullarlos. Los chiles se pueden servir crudos y a la parrilla, rellenos o asados. Añádalos a las ensaladas, cazuelas o platos chinos o mexicanos.

PRESEVAR: Lave, quíteles el tallo y las semillas. Empáquelos selladamente y congélelos.

LOS CHILES DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Septiembre 2018

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

Los Chiles de Kentucky

TEMPORADA: De junio a la primera helada, generalmente en septiembre.

DATOS NUTRICIONALES: Los chiles dulces son bajos en calorías, ricos en vitamina C y una buena fuente de vitamina A. Un chile crudo de tamaño mediano contiene alrededor de 20 calorías. Los chiles rojos son más altos en vitaminas A y C que los chiles verdes.

SELECCIÓN: Seleccione chiles que sean pesados para su tamaño, con pieles claras y brillantes. Evite los chiles flácidos, arrugados o blandos.

AIMACENAJE: almacene sin lavar en el refrigerador durante 3 a 5 días. Coloque en el cajón para las verduras o en una bolsa plástica.

PREPARACIÓN: Para preparar los chiles, lávelos cuidadosamente sin magullarlos. Los chiles se pueden servir crudos y a la parrilla, rellenos o asados. Añádalos a las ensaladas, cazuelas o platos chinos o mexicanos.

PRESEVAR: Lave, quíteles el tallo y las semillas. Empáquelos selladamente y congélelos.

LOS CHILES DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Septiembre 2018

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service