

¡Buenos para Usted!

Las Verduras de Raíz

Las verduras de raíz son la parte “subterránea” de una planta que comemos fresca, enlatada o congelada.

Las verduras de raíz son ricas en fibra, bajas en calorías, están llenas de vitaminas A, C y ácido fólico, y además contienen muchos minerales.

Espere a lavar las verduras de raíz hasta justo antes de usarlas. Enjuague con agua fría y frote con un cepillo para verduras, para eliminar la suciedad. ¡Recuerde donde se cultivan!

Ofertas Nutritivas para las Temporadas de Otoño e Invierno

Remolachas	Zanahorias
Nabos	Ajos
Rábanos	Jícama
Chirivías	Cebollas
Batatas dulces	Papas



Una Guía Subterránea para Elegir Verduras de Raíz

A las **batatas dulces** a veces se les llama ñames. Esta verdura muy nutritiva puede cocinarse y comerse sola o puede utilizarse en sopas, panes ¡o hasta se puede freír!

Guarde las batatas dulces en un lugar fresco y seco, no en el refrigerador. Planee servir las batatas dulces enlatadas o frescas en cualquier época del año.

Hornee o hierva las batatas dulces hasta que estén levemente blandas. Las batatas dulces cocinadas son un refrigerio delicioso y nutritivo, servidas ya sea calientes o frías, rociadas con un poquito de canela, si lo desea. Las sobras se pueden conservar hasta por cinco días en el refrigerador.

Corte las batatas dulces en tiras como si fueran papas fritas a la Francesa y rocíelas con aceite en aerosol bajo en grasa, o mézclelas con un poco de aceite. Hornee a 375 grados durante 30 minutos para obtener un refrigerio o platillo acompañante sabroso.

¡**Las papas** son la verdura más popular en los Estados Unidos! Hiérvalas, hornéelas, hágalas puré o cocínelas en el microondas.... ¡son fáciles de preparar! Pruebe dejar la cáscara de la papa para obtener una mayor cantidad de fibra y nutrientes.

Asegúrese de quitar cualquier punto verde o brotes de las papas antes de cocinarlas. Las papas no deben almacenarse en el refrigerador ni cerca de las cebollas, ya que las cebollas hacen que se pudran las papas.

Las remolachas tienen el contenido de azúcar más alto que cualquier verdura, pero son muy bajas en calorías. Pruebe las remolachas frescas cocinadas o busque las remolachas enlatadas para variar.



Find us on
Facebook

Busque a “Kansas FNP” en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

Las zanahorias son dulces y pueden ser un refrigerio rápido y fácil. Aquellas que tienen el color naranja más brillante son las que tienen mayor valor nutricional. Bañe algunas barritas de zanahorias en mantequilla de maní para obtener un refrigerio saludable.

¿**Las cebollas** le hacen llorar? Para limitar las lágrimas, enfríe la cebolla antes de cortarla y asegúrese de cortar la parte de la raíz de la cebolla al final. Las cebollas contienen antioxidantes que ayudan a proteger contra las enfermedades crónicas.

El ajo pertenece a la misma familia que la cebolla. Resalta el sabor y la nutrición en muchos platillos preparados con carnes y verduras.

Los nabos vienen en una variedad de formas y tamaños. La cáscara puede ser blanca o amarilla. Guarde los nabos en una bolsa plástica en el refrigerador. Pele los nabos antes de cocinarlos. ¡Pruébelos en una sopa o estofado!

La jícama es prima de la batata dulce. Sabe a una mezcla crujiente entre una manzana y una batata dulce. Simplemente pélela y cocínela o disfrútela cruda bañada con aderezo rancho sin grasa.

Los rábanos tienen sabor picante o dulce y tienen una gran cantidad de jugo. Los rábanos pueden ser de color blanco, rojo, morado o negro. Los mismos se comen crudos, cocidos o en escabeche.

Las chirivías son familiares cercanos de las zanahorias, pero son de color blanco o crema. Las chirivías generalmente se cocinan, pero también se pueden comer crudas. Tienen un alto contenido de vitaminas y minerales, especialmente potasio.

Verduras de Raíz Asadas

Rinde 4 raciones

Ingredientes

2 zanahorias

1 cebolla

Otras 4 verduras de raíz (elegir una variedad de papas, nabos, chirivías, remolachas, patatas dulces, etc.)

¼ taza de aceite vegetal

3 cucharadas de queso parmesano

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Lave y pele las verduras; corte en trozos grandes.
3. Coloque en un tazón mediano y bañe con aceite la parte superior. Agregue los condimentos o el queso parmesano y mezcle bien.
4. Extienda una capa uniforme sobre una bandeja para hornear.
5. Hornee durante 1 hora o hasta que estén suaves. Revise algunas verduras para ver si ya están suaves.

Información nutricional: Cada ración provee: 260 calorías, 15g de grasa total, 150mg de sodio, 30g de carbohidratos totales, 6g de fibra

¡Prepare Su Propia Sopa de Verduras de Raíz!

Ingredientes

1 cebolla mediana, picada

1 diente de ajo picado

2 cucharadas de aceite vegetal

2 batatas dulces medianas, peladas y cortadas en cubos de 1 pulgada

2 papas blancas medianas, peladas y cortadas en cubos de 1 pulgada

2 zanahorias medianas, en rebanadas

1 lata (14.5 onzas) de caldo de pollo bajo en grasas

2 latas (14.5) de tomates en cubos con líquido

2 a 3 tazas de agua

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. En una olla grande, cocine la cebolla y el ajo en aceite durante 3 a 4 minutos. Agregue el resto de los ingredientes.

2. Tape la olla, lleve a punto de ebullición y luego baje a fuego lento. Deje hervir a fuego lento de 30 a 45 minutos hasta que las verduras suaves.

Para variar trate de agregar otras verduras de raíz como por ejemplo colinabos, nabos y chirivías.

Agregue perejil, col rizada, maíz en lata, judías verdes y hierbas para agregar más sabor. Se puede sustituir el caldo de pollo por caldo de carne y carne cocida.

Información nutricional: Una porción de una taza proporciona 100 calorías, 2.5 de grasa total, 520mg de sodio, 17g de carbohidratos totales, 3g de fibra

K-STATE
Research and Extension



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Inglés). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local