siete maneras de comer más vegetales de hoja verde oscuro

Elija vegetales de hoja verde oscura - brócoli, espinacas, lechuga romana, lechuga de hoja verde oscuro, col china, brotes de mostaza, y hojas de nabo o de berza.

1 el brócoli como bocadillo

- Sirva con un aderezo Ranch bajo en grasa, de eneldo o con salsa.
- Tráigase una bolsita de brócoli crudo como bocadillo cuando viaje.

Compre el brócoli con cabezas compactas y de color verde oscuro. El brócoli se puede mantener en su refrigerador de 5 a 7 días.

2 cocine brócoli fresco

Brócoli de microondas - Coloque el brócoli en su plato con ¼ de pulgada de agua. Cúbralo y cuézalo en el microondas de 2 a 3 minutos o hasta que los tallos del brócoli se vuelvan tiernos.

Cueza el brócoli al vapor - Llene una sartén con 1 pulgada de agua. Hierva. Coloque el brócoli en un barco de vapor sobre el agua. Cueza al vapor de 6 a 8 minutos, o hasta que los tallos del brócoli estén tiernos.

Aderece el brócoli cocido con jugo de limón, queso parmesano o queso cheddar rallado.

- Aderece las papas horneadas con brócoli cocido y queso cheddar rallado.
- Trate los rollitos de brócoli con jamón - Enrolle las espigas de brócoli cocido en rebanadas de jamón.

3 agregue brócoli a sus platos favoritos

- Échele brócoli fresco picado a la ensalada de lechuga.
- Agregue brócoli finamente picado a la salsa de espagueti, la lasaña o al pastel de carne.
- Agréguele el brócoli picado a las sopas o a los guisos.
- Agregue brócoli picado a los platos de arroz o pasta.

© Nutrition Matters, Inc.

4 use la lechuga de color verde oscuro para las ensaladas

Elija la lechuga romana, otro tipo de lechuga ja verde oscuro.

er hasta **10 veces** a A y **7 veces más** e la lechuga francesa.

o está acostumbrada **or verde oscuro -** do la lechuga francesa chuga de hoja.

5 lada de ajitas

e aceite en a, y pimientos s a la sartén. minutos. en s tiras a

o se vea rosado. gua mientras lo cocina, condimento Cajun. o y vegetales a con salsa en grasa.

6 s a sus comidas

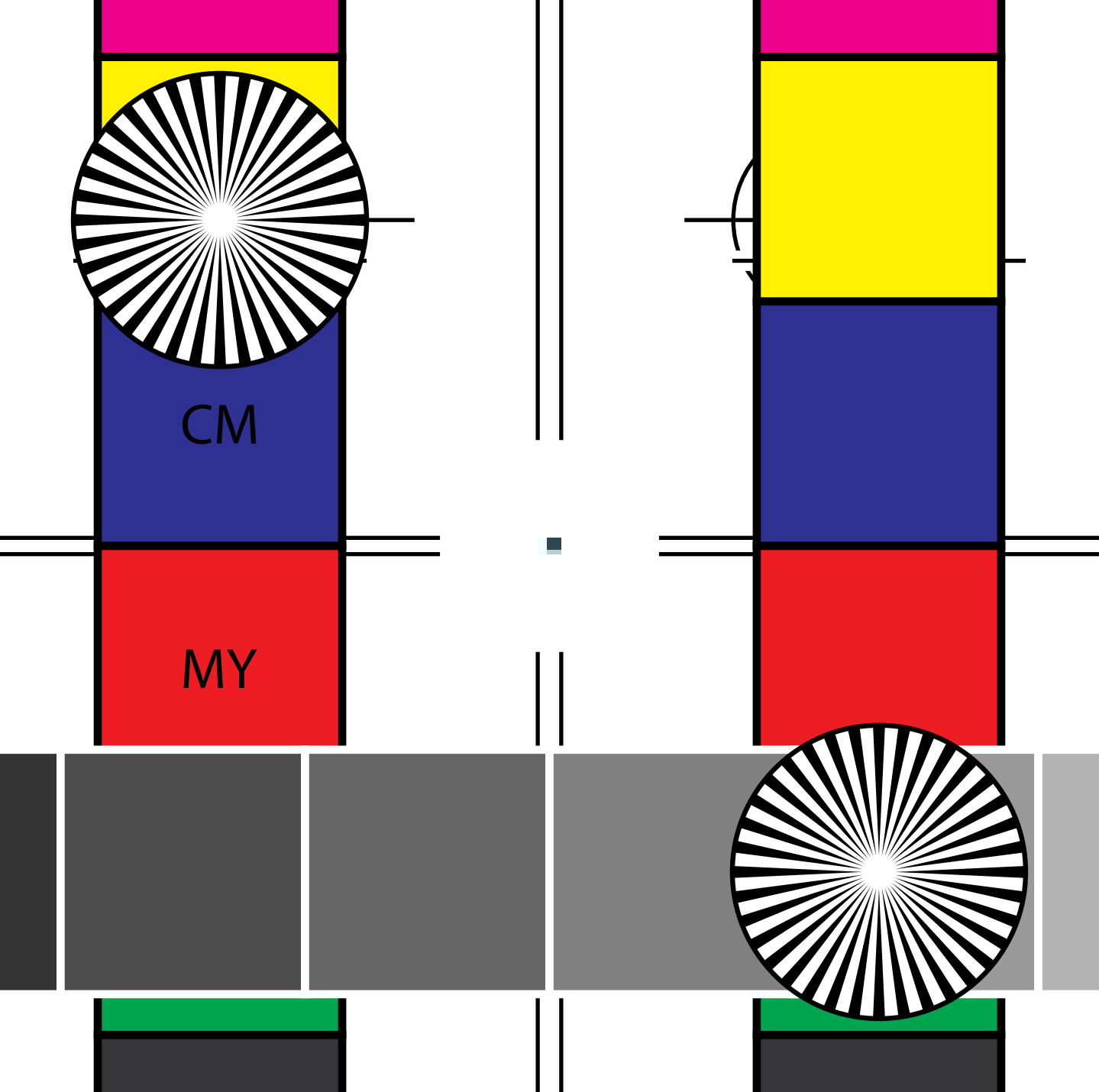
a la salsa de espagueti, o a la sopa. s platos de drán la apariencia italiana. naca para su ensalada.

as o lechuga oscura para ich o un taco

e espinacas o lechuga oscura en un sándwich. inamente la lechuga na, de hoja u otro tipo chuga de hoja verde ro para los tacos.

lor verde oscuro tes de potasio, a, vitaminas A y C.

WC103s


CM
MY