siete maneras de comer frutas y vegetales congeladas

1 caliente y sirva un vegetal para la cena

Vierta el brócoli, los chícharos, las zanahorias, los guisantes verdes o la coliflor que necesite para preparar una comida. Cierre bien la bolsa y vuélvala a congelar.

ahorre dinero y reduzca el desperdicio cuando use vegetales congelados

Trate una **nueva mezcla de vegetales** para la cena:

- brócoli, coliflor y zanahorias
- brócoli, guisantes verdes, cebolla y pimientos verdes
- coliflor, brócoli y pimientos morrones

2 agregue verduras a sus platos favoritos

- Agregue zanahorias, chícharos o maíz congelado a su sopa. Caliente y sirva.
- Pique el brócoli, las zanahorias y pimientos congelados. Añádalos al guisado y hornee.
- Aderece las papas horneadas con verduras cocidas y queso cheddar.
- Mezcle los chícharos, el brócoli o las espinacas congeladas al arroz mientras lo cuece.

3 prepare una Sopa de Res con Verduras

1 libra de res magra horneada, *cortados en cubos pequeños*
2 tazas de vegetales congelados a gusto
1 lata (de 28 onzas) de tomate picado
2 latas (de 14 onzas) de caldo de res
1 cucharadita de hierbas italianas

- Cocine los cubos de res en una sartén grande hasta que estén dorados, de 7 a 9 minutos. Sazone la carne con sal y pimienta.
- Agregue los vegetales, tomates, el caldo de res y las hierbas a la carne cocida.
- Deje que la sopa hierba. Reduzca la temperatura y hierva a fuego lento por 30 minutos.

© Nutrition Matters, Inc.

4 prepare un licuado

Licuado de Banana y Bayas
1 banana grande maduro
e bayas congeladas
le leche desnatada
banana, las bayas y
e en una batidora.
sta que esté suave.

ran bananas?
r. Se volverán oscuros
prepare un licuado.
a congelado y añádalo
espeso y delicioso!

5 una e frutas

congelada
ón, peras) en
60 segundos.
avena
esayuno.
a tibia y granola.
nqueques o waffles.

6 bocadillo

as o melocotones
dor durante la noche.
s como bocadillo.
frambuesas, fresas o
gua - ¡más sabor!
frutas -
le jugo
Congele
ástico.

fruta
queques
de moras, zarzamoras
l microondas. Agregue
mezcla de panqueques.
carita a su
s mientras lo cocina.
durante los meses de
s frescos cuestan más.
s de frutas
a gran compra!

WIC102s