






Frescos, Congelados y Enlatados

COOKING MATTERS®



Disfrute de las frutas y vegetales en todas sus formas.

Todas las formas brindan nutrientes y puede mezclar y combinar según lo que funcione mejor para usted y su familia:

	+ VENTAJAS	? QUÉ CONSIDERAR	* CONSEJOS E IDEAS
FRESCOS 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor variedad • Puede tocar, oler y ver la forma completa antes de comprar • Pueden costar menos cuando se compra en temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Úselos antes de que se echen a perder • Aprenda sobre el nivel de madurez y el almacenamiento • Pueden costar más si no se compran en temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Compre productos frescos cuando estén en temporada para ahorrar dinero • Compre solo la cantidad que planea usar antes de que se eche a perder o planee congelar • Consulte sus beneficios de WIC y SNAP para obtener ofertas especiales en los mercados de agricultores
CONGELADOS 	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden costar menos en comparación con los productos fuera de temporada • Larga vida útil (hasta 6 meses) • Requieren poca preparación • Disponibles todo el año • Congelados en su máxima frescura 	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden tener agregado sodio, azúcar o grasa • Pueden ocurrir cambios en la textura al congelarse 	<ul style="list-style-type: none"> • Lea las etiquetas y la lista de ingredientes • Fácil de agregar a guisos, sopas y salteados • Puede descongelar una pequeña cantidad para que sus hijos prueben alimentos nuevos y mantenga el resto congelado para más tarde
ENLATADOS 	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden costar menos en comparación con los productos fuera de temporada • Larga vida útil (2-4 años) • No requieren preparación • Disponibles todo el año • Enlatados en su máxima frescura 	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden tener agregado sodio, azúcar o grasa • Cambios de textura al enlatarse 	<ul style="list-style-type: none"> • Lea la etiqueta y la lista de ingredientes • Enjuague bajo el agua los vegetales enlatados • La textura suave es excelente como primer alimento para el bebé • Excelente opción para tener a la mano

Ensalada de Maíz y Frijol Carita

COOKING MATTERS®



9 ingredientes 10 minutos para preparar 10 porciones

- ✓ apto para multitudes
- ✓ sin cocinar

INGREDIENTES

- 1 pimiento morrón mediano
- 1 cebolla roja pequeña
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles caritas
- 1 lata (15¼ onzas) de granos de maíz, sin sal añadida
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 lima o limón
- 1 cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

INGREDIENTES OPCIONALES

- ¼ taza de hojas de cilantro fresco

MATERIALES

- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Cucharas medidoras
- Cuchara para mezclar
- Cuchillo afilado

Nutrition Facts

10 servings per recipe	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 237mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



INSTRUCCIONES

ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Enjuague y pique el pimiento, quitando el corazón y las semillas. Pele, enjuague y pique la cebolla.
2. Si lo usa, enjuague y pique las hojas de cilantro.
3. En un colador, escurra y enjuague los frijoles caritas y el maíz.
4. En un tazón grande, agregue el pimiento, la cebolla, los frijoles caritas, el maíz y el cilantro, si lo usa, y los demás ingredientes. Mezcle bien.

NOTAS DEL CHEF

- Los frijoles caritas secos pueden ser más baratos que los enlatados. Cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete.
- Intente enfriando la ensalada y sirviéndola sobre vegetales.
- Use el vinagre que tenga a la mano. El vinagre de sidra, el vino tinto o blanco funcionan bien.
- Cuando el maíz está en temporada, puede usarlo fresco en lugar de enlatado. Lave 4 mazorcas de maíz y retire los granos de la mazorca.

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act.

