

Las calabazas

Guarde en el refrigerador y use en 1 mes.

Formas de comer más:

Agregue la calabaza cocida y hecha puré a la mezcla de panqueques, waffles, o panecillos para aumentar la nutrición y el sabor.

El rostizar la calabaza resalta su dulzura natural.

Sirva con carnes rostizadas o pescado horneado.



Repollo, brócoli, y coliflor

Guarde en el refrigerador y use en 2 semanas.

Formas de comer más:

Agregue repollo rallado en vez de lechuga a los tacos, ensaladas, y sopas.

Rostice el brócoli y la coliflor en el horno con aceite de oliva roseado.

Sirva brócoli y coliflor crudos con humus o un aderezo bajo en grasa para una merienda saludable y crujiente.



Zanahorias y remolachas

Guarde en el refrigerador y use en 3 semanas.

Formas de comer más:

Unte humus en las zanahorias para una merienda saludable.

Licúe los tubérculos cocidos como las zanahorias, remolachas, nabos y chirivías con caldo de vegetales o de pollo para hacer una sopa sustanciosa.

Corte las remolachas y zanahorias, crudas o cocidas, encima de las ensaladas verdes, o mezcle con trozos de naranja, fresca o enlatada, con un aderezo de ensalada ligero.



Manzanas

Guarde en el refrigerador y use en 3 semanas.

Peras

Madure a temperatura ambiente, y después guarde en el refrigerador y use en 2 semanas.

Formas de comer más:

Hornee los trozos de manzanas, peras, y camotes para un acompañante sabroso.

Corte las manzanas en tiras y sirva con mantequilla de maní (cacahuete) o yogur bajo en grasa para una merienda en paso.

Agregue peras y manzanas cortadas a las ensaladas.

Cocine las peras y manzanas peladas y cortadas en la estufa con agua o jugo de frutas 100% para hacer puré de frutas.



Escoja el producto firme, suave, y sin mallugas o partes mullidas, o rupturas. Lave las frutas y verduras frescas justo antes de usar.

El rincón de la familia

Lleve a toda la familia a escoger manzanas en una venta de una granja local, mercado de agricultores, o en la tienda de comidas. Durante el otoño hay una gran variedad de manzanas disponibles. Deje que los niños elijan su variedad de manzana favorita para el almuerzo o las meriendas.

Las calabazas y tubérculos son naturalmente dulces cuando rostizados en el horno. Deje que los niños les ayuden a prepararlos al esparcir canela encima para agregar sabor sin agregar grasa o sal.

¡Traigan a todos a la cocina!

Los niños pueden ayudar con las comidas y meriendas.

Déjelo ayudarle a:

- Sacar las semillas de las calabazas con una cuchara.
- Separar el brócoli y la coliflor en trozos más pequeños.
- Agregar manzanas o peras cortadas encima de las ensaladas verdes.
- Machucar y hacer puré de camote o calabazas cocidas.
- Pelar zanahorias y chirivías con un pelador de verduras para niños.

Para recetas saludables usando frutas y verduras de otoño, y maneras de incluir más comidas saludables en sus comidas y meriendas, visite nuestra sección de recetas en (página en inglés):

www.eatsmart.umd.edu

Para encontrar el mercado de los agricultores cerca de usted visite nuestra sección de "Locally Grown" ("Crecidas localmente") en www.eatsmart.umd.edu (página en inglés)



MARKET TO MEALTIME!

La cosecha de otoño en el mercado

Disfrute de los sabores del otoño. Las manzanas, las peras, las calabazas, las papas, el repollo, el brócoli y las remolachas son algunas de las verduras que están en temporada para estas fechas del año.

- Agregue verduras de otoño como las chirivías, calabazas, y zanahorias a las sopas y cacerolas.
- En el horno, rostice verduras como la calabaza, chirivías, y camote para resaltar su dulzura natural.

Lea la información adentro para consejos sobre cómo agregar los sabores de la temporada de otoño a sus comidas y meriendas.

