

## 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.

#### Déjelos 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](http://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](http://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.

