

Guía de Comidas de Verano

Esta útil guía explica cómo limpiar y preparar adecuadamente las frutas y verduras, al igual que ideas para cocinarlas y servirlos.

¡Lavar las frutas y verduras es un paso importante para mantener seguros a los niños! Al lavar las frutas y verduras, recuerde estos consejos:



- El agua de lavado no debe estar más de 10 grados por debajo de la temperatura de los alimentos, para evitar que los microorganismos penetren a través del tallo o la flor.
- Ciertos productos requieren ser sumergidos en agua para su limpieza; utilice un recipiente limpio en lugar del fregadero.
- Se puede utilizar una solución de vinagre para la limpieza (½ taza de vinagre blanco destilado por 1 taza de agua), aunque esto podría alterar el sabor.
- Algunos alimentos se almacenan antes de ser lavados (como fresas, frambuesas o arándanos); no obstante, se deben sacudir o cepillar la suciedad visible antes de guardarlos.

Alimentos de Verano	Limpieza y Preparación	Maneras de Cocinar y Servirlos
Ejotes 	Limpieza: Debajo de la llave, frote vigorosamente con las manos. Preparación: Corte los extremos antes de cocinar.	Hervidos, salteados, al vapor o asados. Idea de receta: Añádalos a frijoles rojos y a garbanzos para obtener una crujiente Ensalada de Tres Frijoles.
Betabeles 	Limpieza: Bajo la llave, frote firmemente con un cepillo de fregar. Preparación: Recorte las hojas verdes. Pele la piel antes o después de que se cocines. Nota: Utilice guantes y papel toalla para evitar mancharse las manos y las superficies de la cocina.	Hervidos, salteados, al vapor o asados. Idea de receta: Licúe betabeles para preparar Hummus Rosa de Betabeles.
Pimientos Morrones 	Limpieza: Debajo de la llave, frote vigorosamente con las manos. Preparación: Retire el tallo y las semillas. Córtelo a su gusto.	Sírvalos crudos o cocínelos salteándolos, al vapor o asándolos. Idea de receta: Rellénelo con carne estilo Sloppy Joe y arroz cocido para preparar Pimientos Rellenos al Estilo Sloppy Joe.
Bayas (Mezcla de Fresas, Frambuesas, Arándanos) 	Limpieza: Almacene sin lavar hasta el momento de su uso. Luego, limpie enjuagando bajo agua fría o utilizando un cepillo de fregar. Preparación: Retire los tallos o las hojas.	Sírvalas crudas, licúelas o utilícelas en productos horneados. Idea de receta: Licúelas con yogur y plátano para preparar un Batido de Bayas y Plátano.



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov

Alimentos de Verano		Limpieza y Preparación	Maneras de Cocinar y Servirlos
Brócoli		Limpieza: Retire las hojas y el tallo antes de limpiar. Sumerja en agua fría para desprender la arena o la suciedad. Después de sumergirlo, séquelo con papel toalla o utilice un gira lechuga/ensaladas. Preparación: Corte en el tamaño deseado.	Sírvalo crudo, hervido, salteado, al vapor o asado. Idea de receta: Mezcle con queso, pan rallado y especias, y luego fríalo en la freidora de aire para preparar Bocaditos de Brócoli con Queso.
Calabaza		Limpieza: Retire las hojas exteriores y el tallo. Corte en cuartos o mitades antes de sumergirla en agua fría para desprender la arena o la suciedad. Tras sumergirla, seque dando toques con papel toalla o utilice gira lechuga/ensaladas. Preparación: Pique, ralle o corte en rodajas según lo desee.	Sírvala cruda, hervida, salteada, al vapor o asada. Idea de receta: Mezcle con zanahoria rallada para preparar Ensalada de Col Casera.
Zanahorias		Limpieza: Retire los tallos antes de limpiar. Bajo el chorro de agua, frote firmemente con un cepillo de cocina. Preparación: Pele si lo desea. Corte en trozos, ralle o corte en rodajas según lo prefiera.	Sírvalas crudas, hiérvelas, saltéelas, al vapor o asadas. Sugerencia de receta: Ralle manzana y mézclela con puré de manzana en Muffins de Manzana y Zanahoria.
Cerezas		Limpieza: Almacene sin lavar hasta el momento de su uso. Luego, limpie enjuagando bajo agua fría o utilizando un cepillo de fregar. Preparación: Retire los tallos.	Sírvalas crudas o úselas en repostería. Idea de receta: Retire los huesos, córtelas en rodajas y mézclelas con granola y yogur para preparar un Parfait de Cereza y Granola.
Maíz		Limpieza: Retire la hoja y los cabellos. Bajo el chorro de agua, frote vigorosamente con las manos. Preparación: No requieren preparación previa a ser cocinados.	Hervidos, salteados, al vapor o asados. Idea de receta: Cocine y deje enfriar; luego, mezcle con queso y salsa Ranch para preparar una Ensalada de Maíz Dulce.
Pepino		Limpieza: Debajo de la llave, frote vigorosamente con las manos. Preparación: Pele y corte en rodajas al gusto.	Sirva crudo. Idea de receta: Mezcle con fresas, menta y queso feta para preparar una Ensalada de Pepino y Fresas.
Verduras Mixtas		Limpieza: Sumerja en agua fría para desprender la arena o la suciedad. Después de sumergirlas, seque dando toques suaves con papel toalla o utilice un gira lechuga/ensaladas. Preparación: Retire los tallos. Corte según lo desee.	Sírvalas crudas, hiérvalas, saltéelas, al vapor o áselas. Idea de receta: Mezcle con plátanos, huevos y harina para preparar Muffins Verdes Estilo Hulk.
Hierbas		Limpieza: Sumerja en agua fría para desprender la arena o la suciedad. Tras sumergirlas, seque dando toques suaves con papel toalla o utilice un gira lechuga/ensaladas. Preparación: Separe las hojas de los tallos. Córtelas en cubos si lo desea, o déjelas enteras.	Sírvalas crudas, hiérvalas, saltéelas, al vapor o áselas. Idea de receta: Licúe albahaca para hacer pesto y mézclela con pasta cocida para preparar una Ensalada de Pasta con Pesto.

Alimentos de Verano		Limpieza y Preparación	Maneras de Cocinar y Servirlos
Melón		Limpieza: Debajo de la llave, frote firmemente con un cepillo de cocina. Preparación: Corte la cáscara y retire las semillas. Corte en rodajas al gusto.	Sirva crudo. Idea de receta: Licúe con agua de coco y un toque de sal para preparar de manera económica una Bebida Deportiva Casera.
Duraznos		Limpieza: Debajo de la llave, frote vigorosamente con las manos. Preparación: Pele, si lo desea.	Sírvalos crudos o utilícelos en productos horneados. Idea de receta: Congele y licúe con leche de coco para preparar Yogur Helado de Durazno.
Chicharos		Limpieza: Sumerja en agua fría para desprender la arena o la suciedad. Preparación: Para los guisantes tirabeques (snap peas) o las arvejas chinas (snow peas), rompa el tallo y retire la hebra fibrosa. Para los chicharos comunes, abra la vaina y extraiga los chicharos.	Hervidos, salteados, al vapor o asados. Idea de receta: Cocine con arroz integral, zanahorias en cubitos y salsa de soya baja en sodio para preparar Arroz Frito Casero.
Papas		Limpieza: Debajo de la llave, frote firmemente con un cepillo de cocina. Preparación: Pele si lo desea. Corte al gusto.	Hervidas, salteadas, al vapor o asadas. Idea de receta: Cocine las papas en el microondas hasta que estén tiernas; luego, sazónelas antes de colocarlas en la wafflera junto con queso rallado para preparar unos Waffles de Papa con Queso de Desayuno.
Calabaza de Verano		Limpieza: Debajo de la llave de agua, frote vigorosamente con las manos. Preparación: Retire el tallo. Corte al gusto.	Salteada, al vapor o asada. Idea de receta: Ase junto con calabacines y maíz, y cubra con queso parmesano y hierbas para preparar Maíz y Calabaza Asadas.
Jitomates		Limpieza: Bajo la llave de agua, frote vigorosamente con las manos. Preparación: Retire el tallo. Corte al gusto.	Sirva crudos, salteados, al vapor o asados. Idea de receta: Ase los tomates y luego licúelos con cebolla, ajo, hierbas y aceite de oliva para preparar una Salsa de Tomate Casera.
Calabacines		Limpieza: Bajo el chorro de agua, frote vigorosamente con las manos. Preparación: Retire el tallo. Corte al gusto.	Salteados, al vapor o asados. Idea de Receta: Ase rodajas de calabacín con salsa de tomate y cubra con mozzarella rallada para preparar Mini Pizzas de Calabacín.

