

Septiembre
2021

COME MEJOR POR MENOS

EatGatherGo.org

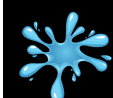
De la Huerta a la Mesa, Cómo Aprovechar las Verduras

En todo el estado, las huertas y jardines están produciendo tomates jugosos, zanahorias dulces, pimientos crujientes y muchas otras delicias. Aprovecha al máximo tu cosecha con estos consejos:



Lávate las manos, limpia los utensilios y superficies.

Antes de preparar las frutas y verduras, comienza con todo limpio: las manos, tablas de picar, encimeras y utensilios.



Lava con agua.

Al lavar los productos con agua corriente les quitas la suciedad, bacterias, plagas persistentes y residuos de pesticidas. Usa un fuentón en lugar del fregadero. No laves la fruta y verdura con detergente o lejía.



Espera para lavar.

Lava las frutas y verduras justo antes de usarlas. Lavarlas antes puede ayudar al crecimiento de bacterias y se pondrán feas más rápido.



Guarda todo de forma segura.

No mantengas frutas y verduras peladas, cortadas o cocinadas a temperatura ambiente por más de dos horas (o una hora y media si está por encima de 90 grados Fahrenheit). Guarda la fruta y verdura fresca en el refrigerador arriba de cualquier carne, pollo o pescado crudo, para evitar la contaminación cruzada.



Para más consejos de seguridad en la comida o para anotarte en nuestras clases gratis, ve a <https://www.eatgathergo.org>



@PurdueNEP



Purduenep



Purdue Extension

Nutrition Education Program



“Sloppy Joes” de la Huerta

Ingredientes

- 1 cebolla picada 1 zanahoria picada o rallada
- 1 pimiento verde picado
- 1 libra carne molida magra (15% grasa) (pavo, pollo o res)
- 1 lata salsa de tomate (8 onzas)
- 1 lata tomates enteros pisados (15 onzas)
- 1 lata hongos (8 onzas) o ½ libra hongos frescos picados
- ¼ taza salsa de barbacoa
- 6 panes integrales redondos

Instrucciones

1. Salta la cebolla, zanahorias, pimiento verde y carne molida en una olla mediana a fuego medio-fuerte por 5 minutos.
2. Añade la salsa de tomate, tomates pisados, hongos y salsa de barbacoa.
3. Lleva a hervor. Baja el fuego y cocina así por 15 a 20 minutos o hasta que esté espeso, revolviendo cada tanto.
4. Si lo deseas, prueba los panes. Esparce la salsa sobre la mitad del pan y sírvelos sin cubrir. Refrigerar los restos dentro de las 2 horas.

Recursos: <https://nifa.usda.gov/sites/default/files/resource/Guide%20to%20Washing%20Fresh%20Produce508.pdf>;
<https://www.eatgathergo.org/recipe/garden-sloppy-joes/>

La Universidad de Purdue es una institución que ofrece igualdad de acceso y oportunidades. Este material ha sido parcialmente financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplemental del USDA y por el Programa de Extensión para la Educación sobre Alimentos y Nutrición.