

## GASTRONÓMICAS



### — Come frutas y vegetales. Mantente activo. —

Mientras más frutas y vegetales comas es mejor. Escoge seguido vegetales verde oscuro como el brócoli y las espinacas. Come más vegetales anaranjados como la zanahoria y camote. Incluye ejercicio en tus actividades diarias. Los niños necesitan mantenerse físicamente activos por lo menos 60 minutos diarios y, los adultos, necesitan por lo menos media hora de ejercicio casi todos los días de la semana.

Comer más frutas y vegetales no afecta tu bolsillo. Haz valer más tu dinero cuando compres comida, buscando las ofertas semanales.

Compra frutas y vegetales de temporada en los supermercados o en los mercados al aire libre (farmers' markets). Diviértete probando nuevas frutas y vegetales con tu familia.



### — Tips de Noticias Gastronómicas \* 5 al Día —

- \* Come fruta en el desayuno.
- \* Prueba diferentes chícharos y frijoles secos como los frijoles pintos, frijoles rojos y las lentejas.
- \* Sirve frutas y vegetales con muchos y diferentes colores - rojo, verde. Azul o morado, amarillo o anaranjado y blanco.
- \* Escoge frutas y vegetales frescos, enlatados, congelados o secos.
- \* Compra frutas y vegetales en oferta en los supermercados o en los mercados al aire libre (farmers' markets).

### MISTERIO DE LA MANGO MANIA

Llena los espacios en blanco para saber cuál alimento ayuda a resolver el Misterio de la Mango Manía.

- M** \_\_\_\_\_ (condimento amarillo y muy popular vegetal de hoja verde)  
**A** \_\_\_\_\_ (familia de las nueces)  
**N** \_\_\_\_\_ (prima de los duraznos)  
**G** \_\_\_\_\_ (pequeño redondo y muy rico en caldos y sopas)  
**O** \_\_\_\_\_ (color de las aceitunas)  
**M** \_\_\_\_\_ (es anaranjada pero no es naranja)  
**A** \_\_\_\_\_ (indispensable en las ensaladas)  
**N** \_\_\_\_\_ (el más popular de los jugos en el desayuno)  
**I** \_\_\_\_\_ (el rival de Bobby B)  
**A** \_\_\_\_\_ (otra clase de durazno)

Answers: Mostaza, Almendra, Nectarina, Garbanzo, Olivo, Mandarina, Aguacate, Naranja, Idler, Albaricque

### PICO DE GALLO

#### NECESITA

- 1 libra de jitomates maduros picados
- 1 1/2 tazas de cebolla picada
- 1/3 de taza de cilantro fresco
- 3 jalapeños cortados y sin semillas
- 2 cucharadas soperas de jugo de limón
- 2 dientes de ajo machacados
- 1/4 de cucharita de sal

#### COMO PREPARARLO

1. Lávese las manos con agua y con jabón.
2. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente mediano.
3. Sírvalo inmediatamente o cúbralo y refrigérelolo por no más de tres días. Para 6 personas.

Análisis nutricional por cada porción: 36 calorías; 8 gr. de carbohidratos; 1 gr. de proteína; 0 gr. de grasa; 0 gr. de grasa saturada; 0 mgr. de colesterol; 2 gr. de fibra; 108 mgr. de sodio. Esta receta es cortesía de la Campaña Latino 5 al Día de California.

### VEGETALES MEZCLADOS CON DIP DE SALSA

#### NECESITA

- 2 zanahorias cortadas en tiras de 3 pulgadas
- 2 tiras de apio cortadas en 3 pulgadas
- 1/2 jícama pelada y cortada en tiras de 3 pulgadas
- 1 manojo de rábanos limpios
- 6 cebollas verdes limpias
- 1 taza de crema agria desgrasada
- 1 taza de pico de gallo

#### COMO PREPARARLO

1. Lávese las manos con agua y con jabón.
2. Acomode los vegetales en una charola.
3. En un recipiente pequeño mezcle la crema agria y el pico de gallo. Para 4 personas.

Análisis nutricional por cada porción: 109 calorías; 22 gr. de carbohidratos; 6 gr. de proteína; 0 gr. de grasa; 0 gr. de grasa saturada; 0 mgr. de colesterol; 7 gr. de fibra; 247 mgr. de sodio. Esta receta es cortesía de la Campaña Latino 5 al Día de California.

### TAQUITOS DORADOS

#### NECESITA

- 2 tazas de pico de gallo
- 1/2 taza de pollo cocido y finamente picado
- 1/2 taza de elote en lata o congelado sin sal y descongelado
- 1/4 de taza de cebolla verde
- 12 tortillas de maíz
- 1/2 taza de queso rallado Cheddar o Monterrey Jack
- 1/4 de taza de pimiento morrón verde
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

#### COMO PREPARARLO

1. Lávese las manos con agua y con jabón.
2. Caliente el horno a 425 grados (F). En el recipiente mediano mezcle 1 taza de pico de gallo, el pollo, elote, cebolla verde, pimiento morrón y el queso.
3. Ablande las tortillas en la estufa o en el microondas y póngalas una cucharada del relleno en el centro de cada una. Enróllelas y asegúrelas con un palillo de dientes.
4. Acomode cada taquito con el palillo hacia abajo en una hoja de hornear y barnícelos con el aceite. Méталos al horno de 10 a 15 minutos o hasta que se doren.
5. Coloque 3 taquitos en cada plato y sírvalos con el pico de gallo sobrante. Para 4 personas.

Análisis nutricional por cada porción: 332 calorías; 50 gr. de carbohidratos; 15 gr. de proteína; 10 gr. de grasa; 4 gr. de grasa saturada; 27 mgr. de colesterol; 7 gr. de fibra; 324 mgr. de sodio. Esta receta es cortesía de la Campaña Latino 5 al Día de California.