

Frutas y Vegetales.....

¡Buenos para Usted!

Legumbres

Frescas, congeladas, enlatadas o secas

Las legumbres son plantas que tienen vainas con hileras de semillas adentro.

Los frijoles, las arvejas, las lentejas y el maní son algunas legumbres.

Las legumbres comienzan como frijoles y arvejas comunes, pero en lugar de ser recogidos cuando están maduros, se dejan secar dentro de sus vainas.

¿Por qué son buenas las legumbres? Las legumbres tienen:

- Gran cantidad de ácido fólico que es importante para tener bebés saludables y puede ayudar a prevenir ciertos cánceres.



- Gran cantidad de zinc que es importante para contrarrestar la gripe y los resfríos comunes en el invierno.
- Gran cantidad de proteínas, una tasa completa brinda casi todas las proteínas que un adulto necesita para todo un día del Grupo de la carne y granos.

- Poca cantidad de grasas y sin embargo brindan sensación de saciedad: son una buena elección para mantener un peso saludable.

¡Eso no es todo!! Las legumbres ayudan a reducir el colesterol y evitar las enfermedades cardiovasculares.

Datos acerca de los frijoles

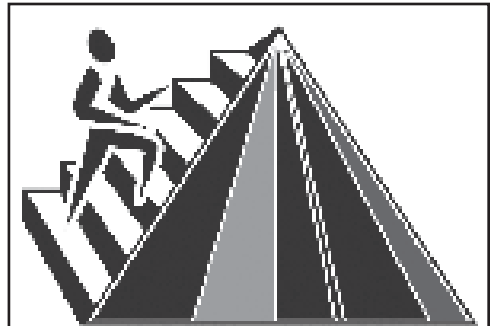
- No importa si están enlatados, congelados, secos o frescos, todas las variedades son nutritivas.
- Una lata de 15 onzas contiene aproximadamente 1½ taza de frijoles.
- En el caso de la mayoría de las recetas, se puede sustituir una variedad de frijoles por otra.

Sugerencias para el uso de frijoles enlatados

- Utilícelos directamente de la lata (fríos o recalentados).
- Escúrralos y enjuáguelos en un colador o filtro debajo del agua fría. Esto ayudará a reducir la cantidad de sal. También puede ayudar a eliminar algunas de las propiedades que producen gases.
- Retire todos los frijoles restantes que hubieran quedado en la lata y guárdelos en un contenedor tapado en el refrigerador. Utilice los frijoles dentro de los tres días o congélelos y utilícelos dentro de los seis meses.

Pista

Los frijoles son una excelente fuente de fibra y son buenos para promover la "regularidad". Agréguelos lentamente a su dieta y asegúrese de tomar mucha agua. ¿No le gustan los frijoles? Entonces, pruebe con las lentejas ya que son una excelente fuente de fibra y son fáciles de digerir.



www.pyramid.gov

Las legumbres entran en el grupo de los Vegetales y en el grupo de la Carne y los granos. Los frijoles pueden ser el PLATO PRINCIPAL o una parte de la comida.

Haga rendir el dinero para la comida

Pregunta: ¿Cuáles son algunas de las mejores fuentes de proteínas por menos de un dólar?

Respuesta: FRIJOLES y LENTEJAS

Pregunta: Una lata de frijoles brinda suficientes proteínas del grupo de la Carne y los granos para una comida para cuantas personas?

Respuesta: 2-3

Comidas en minutos

Para obtener más sabor, agregue restos de carne

Tip

Tacos en diez minutos

Tortillas suaves, frijoles pinto enlatados pisados, lechuga cortada y queso de bajo contenido graso, cubierto con salsa para tacos.

Información Nutricional: Un taco proporciona 190 calorías, 4g de grasa total, 0mg de colesterol, 470mg de sodio, 31g de carbohidratos totales, 2g de fibra dietética

Chili barato

3 latas de frijoles (mezcle o combine judías, garbanzos, frijoles pintos, negros o blancos), lata de tomates, 2 cucharaditas de polvo de chili. Calentar.

Información Nutricional: Una taza proporciona 280 calorías, 2g de grasa total, 0mg de colesterol, 1.090mg de sodio, 51g de carbohidratos totales, 15g de fibra dietética.

Quesadillas rápidas

Tortillas de harina, cubiertas con frijoles refritos sin grasa, queso con bajo contenido graso y otra tortilla. Calentar en sartén o microondas.

Información Nutricional: ½ quesadilla proporciona 190 calorías, 4g de grasa total, 5mg de colesterol, 410mg de sodio, 30g de carbohidratos totales, 2g de fibra dietética.

Enchilada fácil

Frijoles pinto o negros enlatados, queso de bajo contenido graso rayado y salsa de enchiladas sobre una tortilla de maíz. Enrolle, añada más salsa por encima y caliente.

Información Nutricional: 1 enchilada proporciona 150 calorías, 3g de grasa total, 5mg de colesterol, 650mg de sodio, 24g de carbohidratos totales, 4g de fibra dietética.

Ensalada de frijoles súper simple

Frijoles garbanzos, judías arriñonadas y frijoles verdes enlatados sin agua. Mezclar con aderezo italiano de bajo contenido graso.

Información Nutricional: ½ taza proporciona 130 calorías, 0g de grasa total, 0mg de colesterol, 440mg de sodio, 22g de carbohidratos totales, 8g de fibra dietética.

Judías arriñonadas y arroz

Cocine el arroz y cúbralo con judías arriñonadas enlatadas calentadas, con un toque de pimienta roja.

Información Nutricional: ¾ taza proporciona 200 calorías, 0g de grasa total, 0mg de colesterol, 0mg de sodio, 40g de carbohidratos totales, 6g de fibra dietética.

Las lentejas son redondas, de aproximadamente el tamaño de una arveja y se cocinan rápidamente.

Lentejas con zanahorias y arroz integral

- 6 porciones de 1 1/2 taza cada una
- 2 zanahorias medianas, cortadas
- 1 cucharadita de ajo picado
- 5 tazas de agua
- 1 lata (14 onzas) de caldo de pollo sin grasas y bajo en sodio
- 1 lata (15 onzas) de tomates estofados
- 1 taza de lentejas, sin piedras y enjuagadas
- 1 cucharadita de albahaca u orégano seco, opcional
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 tazas de arroz integral instantáneo sin cocinar

En una olla grande, sobre fuego medio a alto, coloque todos los ingredientes, salvo el arroz, para que hiervan. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine, tapado, durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén blandas. Agregue el arroz integral y cocine, tapado, durante 5 minutos o hasta que el arroz esté blando.

Este plato queda muy bien recalentado y servido en panes de pita.

Información Nutricional: Una porción proporciona 230 calorías, 1.5g de grasa total, 0mg de colesterol, 330mg de sodio, 47g de carbohidratos totales, 7g de fibra dietética.

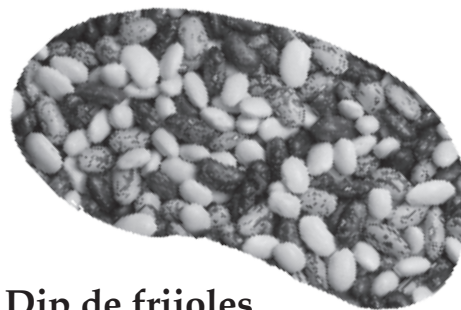
Receta adaptada del libro de cocina Meals in Minutes, por la Asociación Americana del Corazón.



Pick a better snack™



¡Disfrute de un puñado de maní como bocadillo rápido!



Dip de frijoles

1 lata (16 onzas) de frijoles refritos sin grasa

1 lata (10 onzas) de tomates con chiles verdes

Combine los frijoles refritos y la mezcla de tomates. Sírvalo con vegetales.

Guarde los restos del dip en el refrigerador.

Información Nutricional: »½ taza proporciona 90 calorías, 0g de grasa total, 0mg de colesterol total, 490mg de sodio, 16g de carbohidratos totales, 5g de fibra dietética.



De acuerdo con la ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base a raza, color, nacionalidad, sexo, edad, religión, preferencia política o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba al Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA por sus siglas en inglés), Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz and TDD). USDA es un proveedor y empleador que proporciona igualdad de oportunidades.

Este material fue financiado por el Programa de Cupones de Comida del USDA a través de un contrato otorgado por el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación de Kansas. El Programa de Cupones de Comida proporciona asistencia en nutrición a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para conocer más, comuníquese con su oficina local de los Servicios Sociales y de Rehabilitación (SRS por sus siglas en inglés) o llame al (800) 221-5689.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local