

Vegetals Frondosos Verdes Oscuros

¿Cuáles son vegetals frondosos verdes oscuros?

Los vegetals frondosos verdes oscuros son fuentes buenos con muchas vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para quedarse sano, como vitaminas A, C, y K, folate, hierro y calcio. Ellas son también grandes fuentes de la fibra. La investigación sugiere que los nutrientes encontrados en verduras verdes oscuras puedan prevenir ciertos tipos de cánceres y promover la salud de corazón.

Las verduras verdes oscuras son también altas en vitaminas gordas solubles como vitaminas A, K, D, y E. Estas vitaminas requieren un poquito de la grasa alimenticia para el cuerpo para absorberlos. Cuando usted come verduras verdes oscuras, asegúre para añadir una cucharilla de grasa alimenticia, como la mantequilla, aceite de oliva, queso o aliño para ensalada para asegurarse que su cuerpo absorbe todas las vitaminas que usted come.

¿Cuáles son algunos ejemplos de vegetals frondosos verdes oscuros y el mejor modo de comerlos?

El Arugula tiene un gusto a pimienta y es rico en vitaminas A, C, y calcio. El Arugula puede ser comida crudo en ensaladas o añadió para freír y mezclar durante poco tiempo, sopas, y salsas de pasta.

El brécol tiene tanto floretes suaves como tallos crujientes, y es rico en vitaminas A, C, y K, folate, y fibra. El brécol puede ser crudo o al vapor, sautéed o añadido a una cacerola.

Los Verdes de Berza tienen un sabor suave y son ricos en vitaminas A, C y K, folate, fibra, y calcio. El mejor modo de prepararlos es hervirlos brevemente y luego añadir a una sopa o freír y mezclar durante poco tiempo. Usted también puede comer Verdes de berza como un entremés. ¡Sólo añada su condimento favorito y disfrute!

Los Verdes de Diente de león tienen un sabor amargo, fuerte y son ricos en vitamina A y calcio. Ellos son los mejores cuando al vapor o crudo en la ensalada.

La col rizada tiene un sabor ligeramente amargo, parecido al repollo y es rica en vitaminas A, C y K. La col rizada es sabrosa cuando añadido a sopas, fríe y mezcla durante poco tiempo, y salsas.

Los Verdes de Mostaza tienen un sabor a pimienta o sazonado y son ricos en vitaminas A, C, y K, folate, y calcio. Ellos son deliciosos cuando comida crudos en ensaladas o en fríe y mezcla durante poco tiempo y sopas.

La Lechuga romana es una lechuga rica nutritiva que es alta es vitaminas A, C, y K, y folate. Es lo mejor cuando crudo en ensaladas, sánduches o abrigos.

La espinaca tiene un sabor dulce y es rica en vitaminas A y K, folate, y hierro. La espinaca sabe sabrosa crudo en ensaladas o al vapor.

La Acelga prueba similar a la espinaca y es rica en vitaminas A, C, y K, potasio e hierro. Es mejor freído y mezclado durante poco tiempo o crudo en ensaladas.

Las verduras verdes oscuras son muy sabrosas y fáciles para añadir a sus comidas diarias. ¡Búsquelos en su tienda de comestibles local e intente algunas de estas recetas!

- Haga una ensalada: Frondosos verdes, como lechuga romana, espinaca y arugula prueban grandes cuando mezclado en una ensalada con diferente clases de verduras, como tomates, pepinos, zanahorias, y lechuga.
- Envuélvalo: Haga un abrigo con atún, pollo, o pavo y añada la lechuga romana, la espinaca, arugula, y otro veggies para algún sabor suplementario.
- Añadele a una sopa: Trate de mezclar frondosos verdes como berza verdes, col rizada o mostaza verdes en su sopa favorita.
- Fría y mezcle durante poco tiempo: Añade Verdes frondosos cortados y brécol a su freír y mezclar durante poco tiempo. ¡El pollo freído y mezclado durante poco tiempo con aceituna o aceite canola a su verdura verde oscura favorita es delicioso!
- Cuézalo al vapor: Para algo nuevo; Verdes de berza de vapor, col rizada, o espinaca. Añada el echar agua a un pote y coloque un vapor con las verduras en ello. Después, traiga el echar agua a cocer a fuego lento, tapa con una tapa, y espere unos minutos hasta que sus verduras sean ligeramente suaves.

Boletín de Noticias de diciembre: Vegetals Frondosos Verdes Oscuros

Prueba Postal / diciembre de 2010

Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento. Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.

Aprendizaje de Objetivo: Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende los beneficios alimenticios verduras verdes frondosas y algunos modos de prepararlos.

1. Los vegetals frondosos verdes oscuros son fuentes buenas de muchas vitaminas y minerales que su cuerpo necesita a _____, como vitaminas A, C, y K, folate, hierro y calcio.
2. La investigación sugiere que los nutrientes encontrados en verduras verdes oscuras puedan prevenir ciertos tipos de cánceres y promover la salud de corazón.

Verdadero o Falso

3. Las verduras verdes oscuras son también altas en vitaminas gordas solubles como vitaminas A, K, D, y E. Estas vitaminas requieren un poquito de la grasa alimenticia para el cuerpo para absorberlos.

Verdadero o Falso

4. Cuando usted come a verduras verdes oscuras, asegúrese para añadir una cucharilla de grasa alimenticia, como la mantequilla, _____ aceite, queso o aliño para ensalada para asegurarse que su cuerpo absorbe todas las vitaminas que usted come.
5. El Arugula hace que un _____ sepa y es rico en vitaminas A, C, y calcio. Puede ser comida crudo en ensaladas o añadió para freír y mezclar durante poco tiempo, sopas, y salsas de pasta.
6. Los Verdes de Diente de león tienen un sabor amargo, fuerte y son ricos en vitamina A y calcio. Ellos son los mejores cuando al vapor o crudo en la ensalada.

Verdadero o Falso

7. _____ tiene un sabor ligeramente amargo, parecido a una col y es rico en vitaminas A, C y K. Es sabroso cuando añadido a sopas, fríe y mezcla durante poco tiempo, y salsas.
8. La Acelga prueba similar a la espinaca y es rica en vitaminas A, C, y K, potasio e hierro. Es mejor freído y mezclado durante poco tiempo o comido crudo en ensaladas.

Verdadero o Falso

9. Trate de mezclar Verdes frondosos como Berza verdes, col rizada o mostaza verdes en su _____ favorito.
10. Para algo nuevo; berza verde de vapor, col rizada, o espinaca. Añada el echar agua a un pote y coloque un vapor con las verduras en ello. Después, traiga el echar agua a cocer a fuego lento, tapa con una tapa, y espere unos minutos hasta que sus verduras sean ligeramente suaves. ¡Disfrute!

Verdadero o Falso



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador de el

NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO

está contento conceder

ESTE CERTIFICADO

para finalización de 30 minutos de formación en

Diciembre de 2010: Vegetals Frondosos Verdes Oscuros

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Menores de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Formación de Coordinador
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa

