

Celebre La Semana Nacional De La Ensalada: La Última Semana En Julio

De cualquier forma que lo lance, un plato principal de ensalada verde es una forma fácil, y nutritiva de comida - especialmente en una noche de verano caliente. ¡La Semana Nacional de la ensalada es en julio, y el verano es un buen momento para llenar – y que no falten - las frutas y verduras en una ensalada con un aderezo ligero vestidos! Tome estos consejos sobre la preparación de ensaladas nutritivas deliciosas y espectaculares este verano.



El Cultivo de verduras verdes. Las Verduras verdes son fáciles de cultivar en el jardín de su casa y una importante fuente de vitaminas y minerales. Hojas verdes oscuras son buenas fuentes de vitaminas A y C, hierro, ácido fólico y calcio. Iceberg es la más popular, pero muchas otras lechugas y vegetales de hojas verdes como la espinaca, recula y lechuga romana puede agregar interés y los nutrientes de las comidas.



Hay un montón de maneras nutritivas para prepara una ensalada. Darle una vista atractiva y nutrición agregando frutas y verduras coloridas. Manténgala ligera limitando la cantidad de aderezo a aproximadamente 1 cucharada por cada 1 ½ a 2 tazas de verduras. Haga que esos sabores resalen con corazones de alcachofas, frutas secas, nueces, y / o semillas.



Evita que se ponga café. Mantenga las frutas cortadas, como las manzanas y las peras, cubriéndolas con un zumo ácido como limón, naranja o jugo de piña, esto evita que se pongan café. Cortar las frutas poco antes de servir. Cubra y refrigere hasta que ya las vaya servir. Refrigere las frutas y verduras cortadas procurando que la temperatura de ambiente sea menos de dos horas.



Las hiervas fresca. Mezcle pequeñas hojas de laurel picada o más grande con sus verdes. Trate en eneldo (dill) fresco picado. Agregue un poco de cebollino o perejil picado. Comience con una cucharadita de hierbas por persona y ajustar según las preferencias del gusto. Hiervas impulsar sabor sin aumentar calorías.



Brochetas. Trate levantando su ensalada añadiendo pinchos! Incluir alimentos ricos en proteínas ayuda a promover una sensación de saciedad después de las comidas y puede ayudar comer menos calorías durante el día. Brochetas con pollo asado, carne de res, carne de cerdo o con una combinación de verduras como pimientos, cebollas y calabacín sería el adorno perfecto para una ensalada verde mixta.



Seguridad de alimentos con las ensaladas. El verano es un buen momento para las ensaladas y es importante almacenar verduras de hoja verde a temperaturas de refrigeración y enjuagar muy bien con agua corriente antes de usar. Para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, observar la fecha de caducarán en vegetales de hojas embolsadas y las mezclas de ensalada y utilizar dentro de dos días después de su apertura.



Recuerde usar poco aderezo y no demás para mantener las calorías bajas y experimentar con diferentes combinaciones y sabores de este verano.

Haciendo Súper Ensaladas Usando Grupos De Comida De “My Plate”



¿Qué podría ser más simple en el horario de verano (o en cualquier momento) en una ensalada como plato principal? ¡Con un poco de planificación, es posible incluir todos los grupos de comida de “MyPlate” recomendados en su ensalada, sobre todo si se cuentan los aguacates como frutas!



Frijoles cocidos pueden contar, ya sea como proteína o en el grupo de verduras.



¡A continuación se presentan algunas recetas de ensaladas y consejos para ayudarle a sacar el máximo provecho de sus ensaladas de verano! ¡Ver la cantidad de grupos de alimentos que puede incluir en su ensalada! Tenga cuidado con el aderezo (aproximadamente 1 a 1-1/2 cucharadas por cada 2 tazas de ensalada) para mantener las calorías y el azúcar bajo control. <http://food.unl.edu/fnh/main-dish-salads>

*food.unl.edu

Flecher and Branen
www.cals.uidaho.edu/feeding
University of Idaho

Celebre La Semana Nacional De La Ensalada

Prueba Final – Julio 2014

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende algunas formas de convertir una ensalada, en una excelente comida nutritiva completa para los niños en crecimiento.

1. Hojas verdes oscuras son buenas fuentes de vitaminas A y C, hierro, ácido fólico y calcio.

Verdadero o Falso

2. Ensalada de hojas verdes son fáciles de cultivar en el jardín de su casa y una importante fuente de vitaminas y minerales. Iceberg es el más popular, pero muchas otras lechugas y vegetales de hojas verdes como la espinaca, _____, y romana puede agregar interés y los nutrientes de las comidas.

3. Darle una vista atractiva y nutrición agregando frutas y verduras coloridas. Hacer que esos sabores resalten con la adición de corazones de alcachofas, frutas secas, nueces, y / o semillas.

Verdadero o Falso

4. Mantenga las frutas cortadas, como las manzanas y las peras, cubriéndolas con un zumo de _____ como limón, naranja o jugo de piña para que no se pongan café.

5. Mezcle pequeñas hojas de albahaca (laurel) picada o más grande con sus verdes. Trate eneldo (dill) fresco picado. Agregue un poco de cebollino o perejil picado. Estas hierbas hacen resaltar los _____ sin aumentar las calorías.

6. Incluyendo alimentos ricos en proteínas ayuda a promover una sensación de llenura después de las comidas y pueden ayudar a comer menos calorías durante el día.

Verdadero o Falso

7. El verano es temporada buena para las ensaladas y es importante para almacenar verduras de hoja verde a temperaturas de refrigeración y enjuagar muy bien con agua corriente antes de usar. Para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, observar la fecha de caducación en los vegetales de hojas embolsadas y las mezclas de ensalada y utilizar dentro de _____ días después de su apertura.

8. ¡Con un poco de planificación, es posible incluir todos los grupos de comida de “MyPlate” recomendados en su ensalada, sobre todo si se cuentan los aguacates como proteína!

Verdadero o Falso

9. Frijoles cocidos pueden contar, ya sea como la proteína o en el grupo de _____.

10. Tenga cuidado con el _____ (alrededor de 1 a 1-1/2 cucharadas por cada 2 tazas de ensalada) para mantener las calorías y el azúcar bajo control.



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 del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Julio 2014: Celebra La Semana Nacional De La Ensalada

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de
Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

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

