

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* son los **ejotes**



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Ayude a preparar a su hijo haciendo actividad física y comiendo comida saludable. Con *La Cosecha del Mes*, su familia podrá aprender cómo comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

Consejos Saludables

- Escoja ejotes de color verde brillante. Asegúrese de que los ejotes estén llenitos, con una textura firme y que no estén dañados ni podridos.
- Coloque los ejotes en una bolsa de plástico con agujeritos. Almacene la bolsa en el refrigerador hasta por cinco días.
- Lave y corte los dos extremos de los ejotes antes de cocinarlos.

Ideas Saludables de Preparación

- Agregue ejotes crudos tiernos a la ensalada.
- Rocíe jugo de limón y otras especias sobre los ejotes cocidos al vapor.
- Sofría ejotes congelados con un poco de aceite y almendras rebanadas.
- Tenga ejotes lavados y cortados en el refrigerador como bocadillo rápido y saludable.
- ¡Los ejotes son nutritivos en todas sus formas! — frescos, enlatados o congelados. (Consejo: Busque variedades enlatadas bajas en sodio.)

EJOTES AL ESTILO CRIOLLO

Rinde 8 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 paquete (16 onzas) de ejotes congelados cortados
- 1 taza de pimiento rojo picado
- 1 taza de tomates picados
- ½ taza de apio picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta cayena

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego lento.
2. Sofría el ajo en el aceite por 1 minuto.
3. Agregue los ejotes y el pimiento, suba el fuego a medio y cocine de 5 a 7 minutos.
4. Agregue el resto de los ingredientes y cocine de 5 a 7 minutos más. Sirva caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 35, Carbohidratos 6 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 159 mg

Adaptada de: *Souful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable, 2008.*

¡En sus Marcas...Listos!

- Después de cenar, salga con su familia a jugar un partido de fútbol o a los encantados.
- Antes de ir a la cama hagan ejercicios de estiramiento. Esto puede ayudar a su hijo a relajarse.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

½ cup fresh green beans/

½ taza de ejotes frescos (50g)

Calories/Calorías 16

Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

	% Daily Value/% Valor Diario
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 3mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 3g	1%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	6%
Sugars/Azúcares 2g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 7%	Calcium/Calcio 2%
Vitamin C/Vitamina C 10%	Iron/Hierro 3%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de ejotes equivale a 10 ejotes medianos.
- Una ½ taza de ejotes es una fuente buena de vitamina C y vitamina K.
- Los ejotes también tienen fibra. La fibra le ayuda a sentirse lleno, mantiene normales los niveles de azúcar en la sangre y le ayuda a evitar el estreñimiento.
- Ejemplos de fuentes* buenas o excelentes de fibra son los aguacates, frijoles, bayas, verduras de hoja cocidas, higos, kiwis, chícharos, frijol de soya y panes y cereales integrales.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Recuerde que todas las formas cuentan para la cantidad recomendada – frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. Trate de servir al menos una fruta o verdura a su hijo en cada comida o bocadillo.

*Las fuentes excelentes aportan al menos el 20% del Valor Diario (DV). Las fuentes buenas aportan 10-19% DV.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

**Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.