

12

Maneras Sencillas de Aumentar las Frutas, Verduras y Frijoles/Legumbres en las Comidas



1

Use vegetales enlatados, incluyendo tomates, frijoles, champiñones o remolachas, y agréguelos a sus platos favoritos.

2

Tome productos de conveniencia (como sopas o comidas congeladas) y agregue verduras para aumentar la nutrición

3

Reemplace la mitad de la carne con frijoles.

- ▶ Use frijoles negros, frijoles o lentejas en lugar de carne de res u otra carne molida.

- ▶ Use garbanzos o frijoles blancos en lugar de pollo

4

Agregue verduras a sus huevos en el desayuno.

5

Agregue fruta a su cereal frío o caliente.



6

Haga batidos con frutas y verduras.

7

Use un aderezo (¡el yogur griego simple puede ser salado o dulce!) para fomentar el consumo de frutas y verduras como bocadillos en los niños pequeños

8

Prepare pizzas con muffins ingleses integrales o pan de pita.

- ▶ Agregue salsa, queso y verduras cortadas como topping.

9

Saltee cebollas y pimientos y agréguelos a casi cualquier cazuela.

10

Agregue verduras como cebollas, zanahorias, tomates y espinacas a su salsa para pasta.

11

Haga un salteado con sus verduras.

12

Agregue verduras como tomates, lechuga, espinacas y pepinos a su sándwich y reemplace la mayonesa con hummus o aguacate.



PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA

feedingpa.org/hpi

FEEDING
PENNSYLVANIA

Financiamiento proporcionado por El Departamento de Salud de Pensilvania por medio de la Subvención en Bloque para la Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades