

COOKING TECHNIQUES, PART 2

SAUTÉING AND STIR-FRYING:

In a saucepan on medium to medium-high heat, add 1 tsp of olive oil and thinly sliced vegetables. Cook until tender and add seasonings like garlic, cumin, chili powder, ginger, and fresh herbs. Add protein, like beans, chicken, or turkey, and a whole grain, like brown rice or quinoa, to make a complete meal! Fruit may be sautéed as well for a sweet topping to banana ice cream!

- Pears, apples, ripe plantains, bananas, peaches, berries
 - Bell peppers, cabbage, carrots, zucchini, yellow squash, onions, mushrooms, green beans, Brussels sprouts, and more!
-

BAKING AND ROASTING:

Preheat oven to 350°F for baking or 400°F-450°F for roasting. Spread chopped vegetables on a baking pan tossed with olive oil, salt, pepper, and other seasonings like garlic powder, paprika, ginger powder, dried thyme, or cinnamon. Bake or roast until tender, anywhere from 10-40 minutes depending on the fruit or veggie and its size. Enjoy roasted vegetables as a simple side or add to green salads, omelets, quesadillas, and sandwiches. Baked fruit are sweet and delicious!

- Pears, apples, plantains, peaches
 - Squash, carrots, broccoli, sweet potatoes, asparagus, beets, Brussels sprouts, and more!
-

STEAMING:

In a pot on the stove, bring ½ - 1 inch of water to a boil. Place a steamer basket in the pot and add the veggies. Cover with a lid and steam until tender, about 5 to 25 minutes depending on the vegetable. Steamed veggies are simple, flavorful, and nutritious!

- Broccoli, carrots, cauliflower, asparagus, cabbage, spinach, corn, peas
-

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

TÉCNICAS PARA COCINAR, PARTE 2

SALTEAR Y SOFREÍR:

En una sartén a fuego medio-alto, añade 1 cucharadita de aceite de oliva y vegetales finamente picados. Cocine hasta que se ablanden y sazónelos con ajo, comino, chile en polvo, hierbas frescas y jengibre. Para una comida completa, agregue algún tipo de proteína, como frijoles, pollo o pavo, y algún grano integral, como arroz integral o quínoa. Para dar un toque dulce y decorativo a su helado de banana ¡salpíquelos con frutas salteadas!

- Peras, manzanas, plátanos maduros, bananas, melocotones, bayas
 - Pimientos, repollo, zanahorias, calabacín, calabaza amarilla, cebollas, hongos, ejotes, coles de Bruselas, y ¡mucho más!
-

HORNEAR Y ROSTIZAR:

Para hornear precaliente el horno a 350°F y para rostizar o asar a 400°F -450°F. Disperse vegetales cortados sobre una bandeja para hornear, mézclelos con aceite de oliva, sal, pimienta, y otras especias como ajo en polvo, paprika, jengibre en polvo, tomillo seco, o canela. Hornee o ase hasta que se ablanden, puede variar entre 10-40 minutos dependiendo del tamaño de la fruta o el vegetal. Disfrute los vegetales rostizados como un simple acompañante o añádalos a sus ensaladas verdes, tortillas de huevo, quesadillas, y sándwiches. ¡Las frutas horneadas son dulces y deliciosas!

- Peras, manzanas, plátanos, melocotones
 - Calabaza, zanahorias, brócoli, camote, espárragos, remolacha, coles de Bruselas, y ¡mucho más!
-

AL VAPOR:

Coloque una olla con ½-1 pulgada de agua sobre la estufa. Introduzca la cesta para cocinar vegetales al vapor y agregue los vegetales. Tape la olla y cocine los vegetales hasta que se ablanden. El tiempo puede variar de 5 a 25 minutos dependiendo del tamaño de los vegetales. Los vegetales al vapor son sencillos de preparar ¡tienen mucho sabor y son muy nutritivos!

- Brócoli, zanahorias, coliflor, espárragos, repollo, espinacas, maíz, guisante
-

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.