

HEALTHY TIP: COOKING TECHNIQUES

PART 1

*Fruits and vegetables may be prepared many different ways. Try different cooking techniques in the kitchen for a **VARIETY** of **TEXTURES** and **FLAVORS**!*

FRESH/RAW:

Simply cut or chop fruits or vegetables into desired size pieces and enjoy! You may make fruit salads, green salads, or a simple snack with fresh fruit and vegetables.

- 🍷 Apples, bananas, grapes, oranges, peaches, and many more!
- 🍷 Carrots, bell peppers, celery, cucumbers, jicama, cabbage, spinach, tomatoes, onions

GRILLING:

Use skewers to make kabobs or foil to wrap chopped veggies and place on the grill with no more than ½ tsp of olive oil and a dash of salt and pepper. Grilled vegetables are the perfect side, and grilled fruit is a great dessert!

- 🍷 Peaches, pineapples, bananas
- 🍷 Portobello mushrooms, zucchini, yellow squash, onions, bell peppers, corn, potatoes

BOILING AND BLANCHING:

Boil water, then add veggies and cook until tender. Remove the veggies from the water, drain in a colander, and rinse with cold water to stop the cooking. Use boiled veggies as a side or use in other recipes like mashed sweet potatoes, creamy pasta sauce, or delicious winter squash soup.

- 🍷 Potatoes, cauliflower, carrots, sweet potatoes, winter squash, green beans

CONSEJOS SALUDABLES: TÉCNICAS PARA COCINAR

PARTE 1

Las frutas y vegetales pueden prepararse de diferentes maneras. Pruebe distintas técnicas en su cocina para lograr imayor
VARIEDAD de TEXTURAS y SABORES!

FRESCO/CRUDO:

Simplemente corte o pique frutas o vegetales del tamaño deseado y ¡buen provecho! Puede preparar ensaladas de frutas, ensaladas verdes, o simplemente una merienda de frutas y vegetales frescos.

- 🍏 Manzanas, bananas, uvas, naranjas, melocotones y ¡muchos más!
- 🍅 Zanahorias, pimientos, apio, pepino, jícama, repollo, espinacas, tomates, cebollas

A LA PARRILLA:

Use pinchos para hacer brochetas o envuelva vegetales picados en papel de aluminio con tan sólo $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta. Los vegetales a la parrilla son el acompañante ideal, y las frutas a la parrilla son el ¡postre perfecto!

- 🍑 Melocotones, piña, bananas
- 🍄 Hongos Portobello, calabacín, calabaza amarilla, cebollas, pimientos, maíz, papas

HERVIR Y BLANQUEAR:

Ponga a hervir agua y agregue vegetales, luego cocínelos hasta que se ablanden. Saque los vegetales del agua, escúrralos, y enjuáguelos con agua fría para detener la cocción. Use los vegetales hervidos como acompañantes o para hacer otras recetas como: puré de camote, salsa para pasta cremosa, o una deliciosa sopa de calabaza de invierno.

- 🍠 Papas, coliflor, zanahorias, camote, calabaza de invierno, ejotes