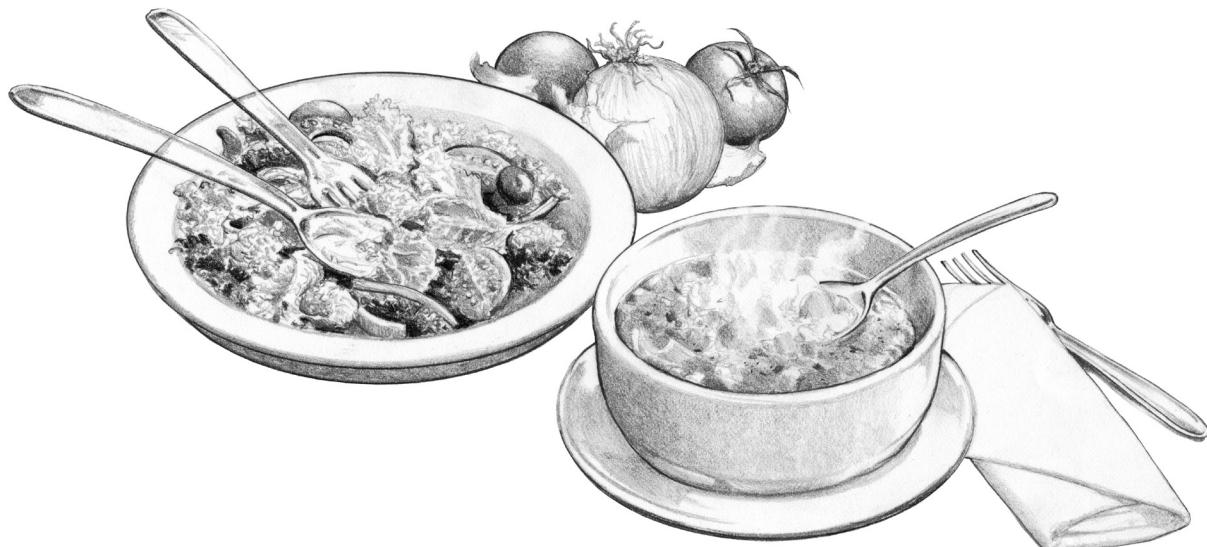


# Sopas y Ensaladas

Puedes incluir más frutas y verduras en las comidas de tu familia añadiendo una variedad de estas en sopas y ensaladas. Estas **opciones son nutritivas y pueden ser fáciles de preparar para el almuerzo o cena.**



## LOS BENEFICIOS DE LOS CALDOS:

- ☛ *Las sopas son una manera fácil y saludable de servir verduras. Entre más verduras agregues a tu sopa, más nutrientes (y sabor) obtendrás.*
- ☛ *Haz una comida sana y sin esfuerzo, vaciando todos los ingredientes en una olla grande o una olla de cocción lenta. Cocina una porción grande y guardarla para las comidas a lo largo de la semana.*
- ☛ *Las sopas no sólo son para el invierno. Las sopas de verano son refrescantes y nutritivas durante todo el año.*

**SOPA EN TRES PASOS:** Es fácil de hacer casi cualquier sopa, sólo es necesario saltear las verduras, agregar el caldo y las especias, y dejar que hierva a fuego lento durante 30 minutos.

# SUGERENCIAS SABROSAS

- Para preparar sopas deliciosas, elige como base caldos bajos en sodio o agua. Las sopas a base de crema son opciones **WHOA** y contienen grasas adicionales.
- Receta para caldo de verduras casero: Añade cebolla picada, zanahorias y apio en 2 litros de agua, junto con 1 a 2 cucharadas de aceite de oliva, ajo, hojas de laurel y hierbas como tomillo y perejil. Cocina a fuego lento de 30 minutos a una hora. Cuela la sopa para quitar las verduras.
- Añádele sabor a tu sopa con ajo, pimienta, comino o albahaca. ¡Verduras como chiles verdes y cebolla son excelentes opciones!
- Las verduras congeladas y enlatadas son opciones para la nutrición de todo el año, pero elige las que sean bajas en sodio.
- Agrega arroz integral o pasta integral a la sopa.
- Si decides incluir carne, utiliza carnes magras o retírales el exceso de grasa antes de añadir a la sopa.

# ENSALADAS SELECTAS

- Los vegetales de hojas verdes, especialmente verde oscuro como las espinacas y la col rizada, son ricos en nutrientes como las vitaminas A y K.
- Evita la grasa y calorías de los crutones, queso, crema agria, tocino, jamón y aderezos para ensaladas. Elige ingredientes saludables como las nueces picadas, tales como la nuez (walnut), almendras, semillas de girasol o frutos secos, como los arándanos o las pasas.
- Agrega rodajas de manzanas, peras, bayas o frutas cítricas para darle un toque de dulzura a tus ensaladas.
- Mantén el aderezo para ensaladas por un lado y sustitúyelo por aderezos saludables como jugo de limón, vinagre, salsa, vinagreta y especias como pimienta negra.
- Las barras de ensaladas por lo regular tienen ensaladas mezcladas, como la ensalada de pollo o atún, las cuales son alimentos **WHOA**. Evita estos alimentos y elige más verduras, carnes a la parrilla o claras de huevo cocidos.
- Prueba esta receta rápida: espinacas frescas, rodajas de aguacate, cebolla roja, rodajas de naranja y nueces (walnuts) picadas. ¡Agrega 1 cucharadita de aceite de oliva y jugo de naranja y espolvorea un poco de orégano seco o pimienta negra!