

Anime sus comidas con vegetales y frutas

Descubra los muchos beneficios de agregar vegetales y frutas a sus comidas. Los vegetales y las frutas no solo aportan fibra y nutrientes clave a las comidas. También agregan color, sabor y textura. Explore estas maneras creativas de traer alimentos saludables a su mesa.

1 Encienda la parrilla

Use la parrilla para cocinar vegetales y frutas. Pruebe a asar a la parrilla champiñones, cebollas, pimientos o calabacín en un pincho de kabob. Pase una brocha con aceite para evitar que se sequen. Ase a la parrilla frutas como melocotones, piña o mangos añadir variedad a una comida al aire libre.

2 Lleve su guisado al siguiente nivel

Mezcle vegetales como cebollas salteadas, guisantes, frijoles pintos o tomates en su plato favorito para ese sabor extra.

3 ¿Planeando algo Italiano?

Agregue vegetales adicionales a su plato de pasta. Agregue algunas hierbas, pimientos, espinacas, frijoles rojos, cebollas o tomates cherry a su salsa de tomate. Los vegetales proporcionan una textura que satisface.



4 Sea creativa con su ensalada

Mezcle zanahorias ralladas, guisantes, gajos de naranja, fresas u otros productos de temporada para tener una ensalada sabrosa y divertida.

5 Las barras de ensalada no solo son para vegetales

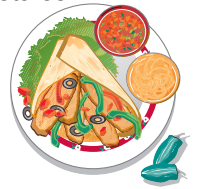
Además de los vegetales, agregue fruta, huevo, requesón, frijoles o semillas de la barra de ensalada para tener una variedad de ingredientes de todos los grupos de alimentos.

6 Entre en la diversión del salteado

¡Pruebe algo nuevo! Saltee vegetales frescos o congelados como brócoli, zanahorias, coliflor o judías verdes como adición rápida y fácil a cualquier comida.

7 Agréguelos a sus sándwiches

Ya sea un sándwich o wrap, los vegetales constituyen grandes adiciones para ambos. Pruebe el hummus, pepino o aguacate en su sándwich o wrap habitual para obtener un sabor extra.



8 Sea creativa con su desayuno

Agregue manzanas, plátanos, arándanos o peras a su avena, yogur o panqueques para un comienzo especial de su día.

9 Haga un sabroso batido de frutas

Mezcle bayas frescas o congeladas y plátanos con jugo de fruta al 100% para tener un batido delicioso de fruta congelada.



10 Anime una omelet

Aumente el color y la textura de su omelet de la mañana con vegetales. Simplemente píquelos, saltéelos y agréguelos al huevo mientras se cocina. Trate de combinar diferentes vegetales, como champiñones, espinacas, cebollas verdes o pimientos.