

## RECETAS PARA COCINAR EN CASA: SALTEADO DE VERDURAS AL VAPOR

Cocinar verduras al vapor es la mejor manera para obtener los beneficios nutritivos que se encuentran en las frutas y verduras. Esta receta ofrece una versión al vapor del salteado (stir-fry) tradicional. Esto ayuda a cortar la grasa y eleva la ingestión de nutrientes.

**Los ingredientes en negrita pueden ser cultivados y cosechados en el Huerto Escolar de su estudiante.**

Pregúntele a su estudiante qué están cultivando en su Huerto Escolar.

### Ingredientes:

- **2 zanahorias grandes, rebanadas**
- **1 cabeza de col, cortada en rebanadas**
- **2-3 pimientos, en tajadas**
- **un puñado de brócoli**
- ¼ de taza de tamari (se puede sustituir con salsa de soya)
- Sal, al gusto

### Direcciones:

- Llene una olla con 1-2 pulgadas de agua y deje hervir.
- Coloque una vaporera dentro de la olla, después añada la col y las zanahorias.
- Cubra y cocine por 10 minutos.
- Añada los pimientos y el brócoli, y deje cocer por 5 minutos más.
- En cuanto estén cocidas las verduras, quite la vaporera y traslade las verduras a un bol grande.
- Revuelva con tamari y sal de mar, y si desea completar la merienda, sirva con arroz o quinua.



— THE KITCHEN —  
**community**  
— COMMUNITY THROUGH FOOD —

## RECETAS PARA COCINAR EN CASA: SOFRITO VERDE CON FRIJOLES BLANCOS

Al saltear las verduras, éstas se suavizan bajo una superficie crujiente y caramelizada, lo cual realza su sabor. Como regla general, al comprar latas de frijoles, asegúrese de buscar aquellas que no llevan sal, azúcar, ni conservantes de añadidura. Esta receta también va bien con arroz integral o quinua como sustitutos a los frijoles blancos.

**Los ingredientes en negrita pueden ser cultivados y cosechados en el Huerto Escolar de su estudiante.**

Pregúntele a su estudiante qué están cultivando en su Huerto Escolar.

### Ingredientes:

- **1 racimo de hojas verdes (de kale, acelga, hojas de planta de mostaza, hojas verdes de berza, espinacas)**
- **3 dientes de ajo, picado**
- 1 taza de caldo de verduras
- 2 latas (15 onzas) de frijoles blancos (porotos blancos, frijoles cannellini, o garbanzos)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal, al gusto

### Direcciones:

- Caliente el aceite en una sartén grande a temperatura media
- Añada el ajo picado y deje cocer hasta que quede suave, por unos 5 minutos
- Añada las hojas verdes (si necesita, se puede hacer en tandas), de ahí añada el caldo, y los frijoles
- Deje hervir a fuego lento por 3-5 minutos o hasta que las hojas verdes queden blandas
- Para completar la merienda, sirva con su proteína sin grasa preferida.



— THE KITCHEN —  
**community**  
— COMMUNITY THROUGH FOOD —

## RECETAS PARA COCINAR EN CASA: SALTEADO DE CALABAZA CON TOMATES

Aquí tiene una gran receta salteada que puede prepararse en cualquier momento del año de forma rápida, aunque nos encanta prepararla durante el verano pues es el momento en el que los calabacines y los tomates están en su frescura ideal.

**Los ingredientes en negrita pueden ser cultivados y cosechados en el Huerto Escolar de su estudiante.**

Pregúntele a su estudiante qué están cultivando en su Huerto Escolar.

### Ingredientes:

- **2-3 calabazas (amarillas o zucchini), rebanadas en tajadas finas**
- **1 ½ taza de tomatitos cherry, cortados a la mitad**
- **1 puñado de albahaca, picado o arrancado**
- **2 dientes de ajo, picado**
- 1-2 cucharaditas de pimienta roja machacada
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva



### Direcciones:

- Llene una olla con 1-2 pulgadas de agua y deje hervir.
- Caliente el aceite en una sartén grande bajo una temperatura de fuego medio-baja.
- Añada el ajo y saltee hasta que quede suave, por unos 5 minutos.
- Añada los calabacines y los tomates y saltee por unos 5-7 minutos.
- Añada las ramas de albahaca arrancada y la pimienta roja machacada (o el condimento de su elección), y revuelva por un minuto más.
- Quite la sartén del fuego y sirva encima de una pasta o de pollo a la parrilla.

— THE KITCHEN —  
**community**  
— COMMUNITY THROUGH FOOD —

## RECETAS PARA COCINAR EN CASA: VERDURAS DE RAÍZ Y HIERBAS AL HORNO

Al hornear verduras, su superficie se suaviza y carameliza y además realza su sabor. Para preparar verduras de raíz al horno, lávelas bien bajo agua y si necesita, utilice un cepillo de papa. Este plato es estupendo para probar con diferentes hierbas (intente con tomillo, romero, y salvia) junto a las verduras de raíz (papas, remolacha, chirivía, y nabo sueco).

**Los ingredientes en negrita pueden ser cultivados y cosechados en el Huerto Escolar de su estudiante.**

Pregúntele a su estudiante qué están cultivando en su Huerto Escolar.

### Ingredientes:

- **5-7 zanahorias grandes, peladas y rebanadas**
- **2 camotes, cortados en cuadrados grandes**
- **2-3 ramitos de hierbas frescas, picadas**
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de paprika
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal, al gusto



### Direcciones:

- Coloque las verduras cortadas en un bol grande.
- Añada el aceite, la canela, la paprika, y la sal, y mezcle hasta que queden blanditas.
- Esparza las verduras en una bandeja de horno grande.
- Hornee a 400 grados (F) por unos 40 minutos, asegurándose de darle la vuelta una vez.
- Saque del horno y disfrútele!

— THE KITCHEN —  
**community**  
— COMMUNITY THROUGH FOOD —

## RECETAS PARA COCINAR EN CASA: ENSALADA DE REPOLLO

La ensalada de repollo es un gran plato para traer a fiestas de verano, a asados, o ¡para disfrutar en casa junto a su cena preferida! Nos encanta la ensalada de repollo porque se la puede hacer con anticipación y dejarla en la refrigeradora por varias horas, lo cual permite que las verduras queden suaves y generen una consistencia más de repollo.

**Los ingredientes en negrita pueden ser cultivados y cosechados en el Huerto Escolar de su estudiante.**

Pregúntele a su estudiante qué están cultivando en su Huerto Escolar.

### Ingredientes:

- **2 remolachas, ralladas**
- **5 zanahorias grandes o 10 zanahorias pequeñas, ralladas**
- **1 ramo de kale, picado**
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de miel
- ¼ de taza de aceite de oliva
- Sal, al gusto



### Direcciones:

- Mezcle las remolachas, las zanahorias, y el kale en un bol grande.
- Añada el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana, y la miel.
- Mézclelo todo junto hasta que las verduras queden revestidas de manera uniforme.



## RECETAS PARA COCINAR EN CASA: PALOMITAS DE MAÍZ SALADAS CON HIERBAS

Las palomitas de maíz se datan desde 3600 A.C., lo cual las hace una de las elaboraciones más antiguas de maíz. Las palomitas son consideradas grano integral, pero recuerde que debe seleccionar palomitas de maíz inflado sin azúcar o grasa.

**Los ingredientes en negrita pueden ser cultivados y cosechados en el Huerto Escolar de su estudiante.**

Pregúntele a su estudiante qué están cultivando en su Huerto Escolar.

### Ingredientes:

- **1/3 de taza de maíz palomero**
- **2-3 ramitos de hierbas frescas (romero o tomillo), picado**
- 3 cucharadas de aceite de coco o aceite de oliva
- Sal, al gusto



### Direcciones:

- Ponga el aceite en una olla grande a temperatura media, junto a 3-4 granos de maíz, hasta que los granos estallen.
- Añada el resto del maíz palomero en una capa uniforme.
- Cubra la olla y sáquela del fuego por unos 30 segundos.
- Vuelva a poner la olla sobre el fuego y permita que los granos empiecen a salpicar.
- Agite la olla de lado a lado hasta que los granos estallen de manera más lenta.
- Saque las palomitas y revuélvalas con sal de mar y las hierbas frescas ¡Disfrute!



## RECETAS PARA COCINAR EN CASA: SAUTÉED GREENS WITH LEMON & GARLIC

Rocíe las hojas verdes de su Huerto Escolar con limón y ajo para una sabrosa y nutritiva comida ligera o plato de acompañamiento.

**Los ingredientes en negrita pueden ser cultivados y cosechados en el Huerto Escolar de su estudiante.**

Pregúntele a su estudiante qué están cultivando en su Huerto Escolar.

### Ingredientes:

- **1 racimo de hojas verdes (de kale, acelga, espinacas, bok choy, col)**
- **3 dientes de ajo, picados**
- Para el kale, la acelga, y las espinacas: utilice 2 cucharadas de jugo de limón amarillo
- Para el bok choy y la col: 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### Direcciones:

- Enjuague las hojas verdes, quítele los tallos, y córtelas en tajadas.
- Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a temperatura media.
- Añada las hojas verdes a la sartén y saltee de 5-7 minutos, hasta que queden blanditas.
- Sazone a su gusto con sal y pimienta.
- Quite del fuego y rocíe el jugo de limón o salsa de soya, y sirva.



— THE KITCHEN —  
**community**  
— COMMUNITY THROUGH FOOD —

## RECETAS PARA COCINAR EN CASA: CHIPS DE KALE

Estas Chips de Kale son un sustituto saludable a las papitas fritas, y no sólo satisfará sus antojos, pero también los antojos de bocaditos salados y crujientes de su estudiante. Las Chips de Kale pueden ser guardadas en una bolsita sellada por hasta 3 días.

**Los ingredientes en negrita pueden ser cultivados y cosechados en el Huerto Escolar de su estudiante.**

Pregúntele a su estudiante qué están cultivando en su Huerto Escolar.

### Ingredientes:

- **1 racimo de kale**
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Condimento a su gusto:
  - 1 cucharada de comino, polvo de chile, o curry en polvo
  - 1 cucharada de levadura nutritiva
  - Sea creativo con otras combinaciones de sazón
- Sal, al gusto

### Direcciones:

- Precaliente el horno a 225°F.
- Enjuague las hojas de kale, quítele los tallos, y córtelas en tajadas.
- Colóquelas en un bol grande y rocíelas con aceite, sazón, y sal.
- Esparza el kale sobre 1-2 bandeja(s) de horno, para que queden en una sola capa.
- Hornee de 20-25 minutos, dándole la vuelta una vez.
- Saque del horno y deje que se enfríe antes de disfrutar.



— THE KITCHEN —  
**community**  
— COMMUNITY THROUGH FOOD —