

# ¡ESTOS PRODUCTOS VINIERON DEL HUERTO ESCOLAR!

**Hoy cultivamos:**

---

**Nuestra comunidad escolar se esforzó mucho para cultivar este producto, ¡ahora disfrutémolos juntos en casa!**

Este producto del huerto fue cultivado de manera orgánica en nuestro Huerto Escolar, que es un huerto en nuestro patio escolar y que también sirve como aula. Para aprender más sobre el Huerto Escolar, ¡pregúntele a su estudiante! Le puede empezar a hacer preguntas como: ¿Cómo ayudaste a cultivar estos alimentos? ¿Cuáles son tus cultivos favoritos? ¿Qué aprendiste en el huerto?

**Las frutas y verduras frescas son fundamentales para el mantenimiento de una dieta sana. Para su estudiante, esto significa comer:**

- una dieta variada, con diferentes fuentes de proteína, y una variedad de frutas y verduras a lo largo de la semana
- muchísimas frutas y verduras, por lo menos 5 porciones al día
- porciones apropiadas, y asegurarse de parar de comer al sentirse lleno
- bocadillos saludables, que lleven poca azúcar y grasa

... ¡y el tener una buena relación con la comida! El poder saber de dónde viene su comida y el poder tomar parte en la preparación de la comida es una gran manera para que su estudiante desarrolle hábitos saludables que le ayudarán en la madurez. ¡Una buena manera de comenzar a hacerlo es a través de disfrutar estos productos de cultivo juntos!

Por favor lave sus productos de cultivo antes de prepararlos y comerlos.  
Para más información visite The Kitchen Community

[www.thekitchencommunity.org](http://www.thekitchencommunity.org)



# ¡ESTOS PRODUCTOS VINIERON DEL HUERTO ESCOLAR!

**Hoy cultivamos:**

---

**Nuestra comunidad escolar se esforzó mucho para cultivar este producto, ¡ahora disfrutémolos juntos en casa!**

Este producto del huerto fue cultivado de manera orgánica en nuestro Huerto Escolar, que es un huerto en nuestro patio escolar y que también sirve como aula. Para aprender más sobre el Huerto Escolar, ¡pregúntele a su estudiante! Le puede empezar a hacer preguntas como: ¿Cómo ayudaste a cultivar estos alimentos? ¿Cuáles son tus cultivos favoritos? ¿Qué aprendiste en el huerto?

**Las frutas y verduras frescas son fundamentales para el mantenimiento de una dieta sana. Para su estudiante, esto significa comer:**

- una dieta variada, con diferentes fuentes de proteína, y una variedad de frutas y verduras a lo largo de la semana
- muchísimas frutas y verduras, por lo menos 5 porciones al día
- porciones apropiadas, y asegurarse de parar de comer al sentirse lleno
- bocadillos saludables, que lleven poca azúcar y grasa

... ¡y el tener una buena relación con la comida! El poder saber de dónde viene su comida y el poder tomar parte en la preparación de la comida es una gran manera para que su estudiante desarrolle hábitos saludables que le ayudarán en la madurez. ¡Una buena manera de comenzar a hacerlo es a través de disfrutar estos productos de cultivo juntos!

Por favor lave sus productos de cultivo antes de prepararlos y comerlos.  
Para más información visite The Kitchen Community

[www.thekitchencommunity.org](http://www.thekitchencommunity.org)



## Métodos para preparar las verduras

**Cocinar al vapor:** El método al vapor ablanda y suaviza las verduras a través del vapor que produce el agua hirviente. Puede usar una vaporera o simplemente hervir unas pulgadas de agua en una olla con una tapa ajustada, de ahí añade sus verduras o frutas, y deja hervir hasta que las verduras consigan la consistencia deseada.

**Asado:** Al asar en el horno a una temperatura alta (400-450 F), los alimentos se ablandan y se caramelizan sus sabores. Para asar, corte las verduras o las frutas de manera pareja (en tamaño y grosor), rocíelas con aceite de oliva y mézclelas, espárzalas en una bandeja para hornear, póngalas en el horno caliente, y asegúrese de revolverlas cada 10 minutos por 25-40 minutos, según la verdura.

**Salteado:** Al saltear las verduras, éstas se suavizan bajo una superficie crujiente y caramelizada, lo cual realza su sabor. Para saltear las verduras, en una sartén puesta a fuego medio-alto, añada una pequeña cantidad de aceite de oliva, de ahí añada los alimentos picados y remuévalos hasta que queden cocidos.

**Crudo:** lavar, cortar (opcional), y isirva!

Tipo de fruta o verdura (ejemplos)	Métodos de preparación	Añada fruta o verduras a:
<b>Verduras de hoja verde</b> (hojas de rúcula, lechugas verdes, pepino, lechuga)	crudos	hamburguesas, tacos, sándwiches, bocadillos, ensaladas
<b>Vegetales verdes</b> (brócoli, col, acelga, repollo verde, kale, hojas verdes de mostaza, espinacas)	al vapor, salteados, crudos	salteados, pasta, sopa, huevos, tacos, batidos, ensaladas
<b>Tubérculos</b> (apio, rábano, nabo)	crudo, salteado ligeramente	ensaladas
<b>Hortalizas de raíz</b> (remolacha, zanahoria, nabo)	al vapor, salteado, asado, o crudo	sopas, ensaladas, salteados, solos
<b>Habichuelas verdes, judías verdes, y vainitas</b>	al vapor, salteado, asado, o crudo	sopa, ensalada, salteado, solo
<b>Calabazas y calabacines</b>	asados, al vapor, o salteados	sopas, pastas, granos, huevos, solos
<b>Tomates</b>	asado, salteado, o crudo	ensaladas, tacos, salsas, sándwiches
<b>Hierbas frescas</b> (albahaca, cilantro, menta, romero, salvia, tomillo)	la preparación varía según el plato	sopas, ensaladas, aderezos, salsas, té hecho al sol, asados

## Métodos para preparar las verduras

**Cocinar al vapor:** El método al vapor ablanda y suaviza las verduras a través del vapor que produce el agua hirviente. Puede usar una vaporera o simplemente hervir unas pulgadas de agua en una olla con una tapa ajustada, de ahí añade sus verduras o frutas, y deja hervir hasta que las verduras consigan la consistencia deseada.

**Asado:** Al asar en el horno a una temperatura alta (400-450 F), los alimentos se ablandan y se caramelizan sus sabores. Para asar, corte las verduras o las frutas de manera pareja (en tamaño y grosor), rocíelas con aceite de oliva y mézclelas, espárzalas en una bandeja para hornear, póngalas en el horno caliente, y asegúrese de revolverlas cada 10 minutos por 25-40 minutos, según la verdura.

**Salteado:** Al saltear las verduras, éstas se suavizan bajo una superficie crujiente y caramelizada, lo cual realza su sabor. Para saltear las verduras, en una sartén puesta a fuego medio-alto, añada una pequeña cantidad de aceite de oliva, de ahí añada los alimentos picados y remuévalos hasta que queden cocidos.

**Crudo:** lavar, cortar (opcional), y isirva!

Tipo de fruta o verdura (ejemplos)	Métodos de preparación	Añada fruta o verduras a:
<b>Verduras de hoja verde</b> (hojas de rúcula, lechugas verdes, pepino, lechuga)	crudos	hamburguesas, tacos, sándwiches, bocadillos, ensaladas
<b>Vegetales verdes</b> (brócoli, col, acelga, repollo verde, kale, hojas verdes de mostaza, espinacas)	al vapor, salteados, crudos	salteados, pasta, sopa, huevos, tacos, batidos, ensaladas
<b>Tubérculos</b> (apio, rábano, nabo)	crudo, salteado ligeramente	ensaladas
<b>Hortalizas de raíz</b> (remolacha, zanahoria, nabo)	al vapor, salteado, asado, o crudo	sopas, ensaladas, salteados, solos
<b>Habichuelas verdes, judías verdes, y vainitas</b>	al vapor, salteado, asado, o crudo	sopa, ensalada, salteado, solo
<b>Calabazas y calabacines</b>	asados, al vapor, o salteados	sopas, pastas, granos, huevos, solos
<b>Tomates</b>	asado, salteado, o crudo	ensaladas, tacos, salsas, sándwiches
<b>Hierbas frescas</b> (albahaca, cilantro, menta, romero, salvia, tomillo)	la preparación varía según el plato	sopas, ensaladas, aderezos, salsas, té hecho al sol, asados