



¡ÁSALO!



Asar a la parrilla es una forma rápida y sabrosa de cocinar verduras tiernas, como calabacín y calabaza de verano, cebollas, tomates, berenjenas, pimientos y espárragos. Este método utiliza calor radiante en el techo (generalmente el elemento de asado del horno) para cocinar verduras u otros alimentos desde arriba. Al igual que otros métodos, el calor radiante desde arriba crea sabor al caramelizar los azúcares naturales de las verduras u otros alimentos.

PASOS SENCILLOS PARA ASAR VERDURAS



1. Precaliente el horno a la posición de "asar". Prepare las verduras en rodajas o en picas en la forma y el tamaño deseados (1/4" - 1/2" de grosor generalmente funciona mejor). Pincelar con un poco de aceite de oliva o aceite de canola o rocíe con aceite en aerosol antiadherente. Espolvorea ligeramente con sal.



2. Extienda las verduras de manera uniforme en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio.
3. Coloque la bandeja para hornear en la rejilla superior del horno y ase durante unos 10 minutos, revolviendo o volteando aproximadamente a la mitad del proceso de cocción.



4. Con un guante de horno, retire con cuidado las verduras del horno después de que se han suavizado y han comenzado a aparecer pequeñas manchas negras.
5. Espolvoree con un poco de vinagre, jugo de cítricos o adobo bajo en sodio antes de servir.



CONSEJO: Para darle más sabor, las verduras se pueden marinar con un mezcla de ajo, vinagre o jugo de cítricos, 1/4 cucharadita de sal y aceite durante unas horas o toda la noche y luego se asa.

– IDEAS DE COMIDAS VEGETARIANAS A LA PARRILLA: –

Enfríe las verduras asadas y agréguelas a la ensalada de pasta.

Ase los pimientos, los tomates, el ajo y las cebollas, luego mezcle para crear una salsa casera ahumada o salsa para pasta.

Use las verduras asadas sobrantes en tacos y quesadillas, en sándwiches, o combine verduras picadas con caldo y frijoles enlatados para obtener una deliciosa sopa.



< Mira este método de cocción.



DOUBLE UP™
OKLAHOMA
DUO FOR HEALTH



DOUBLE UP™
OKLAHOMA
A PROGRAM OF HUNGER FREE OK

El programa Double Up Oklahoma (DUO) proporciona a los beneficiarios del Programa de Asistencia Nutricional

Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) una contribución equivalente de \$1 por \$1, hasta \$20 por día, para comprar frutas y verduras frescas y saludables en los mercados de agricultores y tiendas de comestibles participantes en Oklahoma. DUO for Health se asocia con médicos de Oklahoma y otros proveedores de atención médica para ayudar a correr la voz a sus pacientes sobre los beneficios para la salud de comer más frutas y verduras. Visite DoubleUpOklahoma.org para encontrar un mercado de agricultores o una tienda de comestibles que participe en DUO cerca de usted.

OU Health | School of
Community Medicine
The UNIVERSITY of OKLAHOMA

Este contenido fue desarrollado por el Programa de Medicina

Culinaria de OU y revisado profesionalmente por un dietista registrado para garantizar que se alinee con las pautas dietéticas para las personas que viven con diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Para obtener más ayuda con un plan de comidas personalizado basado en sus objetivos de salud, puede pedirle a su proveedor que lo recomiende para ver a un dietista registrado. La información proporcionada en este material educativo no pretende reemplazar o constituye asesoramiento médico profesional, diagnóstico o tratamiento que le haya dado su proveedor médico o equipo de atención médica.

¿Buscas más recursos de alimentación saludable?

Escanee los códigos QR a continuación con la cámara de su teléfono para obtener información gratuita.



Aprenda habilidades seguras con el cuchillo para frutas, verduras y hierbas frescas



Explore más ideas de recetas para toda la familia



Double Up Oklahoma es un programa de Hunger Free Oklahoma. Este trabajo es apoyado por el Programa de Incentivos para la Nutrición Gus Schumacher, premio del proyecto No. 2022-70415-41628, del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura del Departamento de Agricultura de los U.S. Hunger Free Oklahoma es un programa de igualdad de oportunidades para todos.