



# ¡A LA PARRILLA!



¡Asar a la parrilla no es solo para cocinar carne! Muchas verduras, e incluso frutas, se pueden cocinar en una parrilla de carbón o gas al aire libre. A medida que el calor se acumula debajo de los alimentos, las rejillas de la parrilla dejan marcas negras causadas por la caramelización de los azúcares naturales de los alimentos. Para agregar aún más sabor, las verduras se pueden marinar antes de cocinarlas.

## PASOS BÁSICOS PARA ASAR VERDURAS A LA PARRILLA

1. Antes de calentar la parrilla, asegúrese de que las rejillas estén limpias para ayudar a evitar que los alimentos se peguen.
2. Prepare la parrilla de carbón o gas de acuerdo con las instrucciones específicas de su parrilla hasta que alcance una temperatura alta (400-425 ° F).
3. Corta las verduras (de aproximadamente 1/4 "a 1/2" de grosor) en trozos grandes que no se deslicen a través de las rejillas de la parrilla. Algunas verduras se pueden asar enteras, como los champiñones portabella o los espárragos.
4. Si lo desea, marina las verduras durante unos 30 minutos o toda la noche con una marinada simple baja en sodio hecha de jugo de cítricos o vinagre, ajo picado, una pizca de sal y aceite. Si las verduras no están previamente marinadas, échelas ligeramente en aceite o rocíelas ligeramente con spray para sartén (lejos de la parrilla) antes de colocarlas en la parrilla.



5. Coloque las verduras directamente en las rejillas de la parrilla hasta que se formen marcas de parrilla debajo. Gire la verdura un cuarto de vuelta (del mismo lado) y dejar cocinar de nuevo. Finalmente, voltee la verdura y deje que se cocine hasta el punto de cocción deseado.



6. Retire las verduras de la parrilla y sívalas inmediatamente. Las verduras a la parrilla también pueden ser refrigerado y disfrutado frío.



**CONSEJOS:** Adobos que contengan azúcar, miel o productos de tomate (como salsa de tomate o salsa barbacoa), ya que es más probable que estos productos se peguen a la parrilla y se quemen fácilmente. Use estos productos después de asar a la parrilla.

**¿Quieres quedarte adentro?** ¡Intente colocar una sartén para parrilla interior de superficie sólida en la estufa eléctrica o de gas de su cocina para obtener casi el mismo efecto de parrilla!

## — IDEAS DE COMIDAS PARA VERDURAS A LA PARRILLA: —

Prepara una tostada con nopales asados, frijoles negros y lechuga cubierta con salsa.

Ase duraznos, ciruelas, piñas o melones y cubra con una cucharada de yogur ligeramente endulzado como un sabroso postre.

Agregue cebollas y pimientos asados para crear sabrosos sándwiches o wraps.



< 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.