



# ¡SOFRÍELO!



El salteado utiliza una pequeña cantidad de grasa en una sartén o sartén poco profunda para cocinar verduras pequeñas cortadas u otros alimentos. En francés, la palabra sauté significa "saltar" ya que los alimentos se mezclan y revuelven alrededor de la sartén caliente sin permitir que los alimentos permanezcan en un lugar por mucho tiempo.



## PASOS BÁSICOS PARA SALTEAR VERDURAS



1. Lave las verduras y córtelas en trozos pequeños. Para una cocción uniforme, todas las verduras deben ser del mismo tamaño.
2. Caliente una sartén para saltear o un sartén a fuego medio-alto.
3. Agregue una pequeña cantidad de aceite de canola o de oliva (2-4 cucharaditas) para cubrir ligeramente el fondo de la sartén.
4. Agregue las verduras y revuelva con una cuchara de madera o una espátula de silicona durante todo el tiempo de cocción.
5. Las verduras están listas una vez que están doradas (caramelizadas).



**CONSEJO:** Al saltear, no use una tapa para cubrir las verduras mientras cocina. Agregar una tapa cocinará las verduras al vapor y evitará que se desarrollen sabores (caramelización).

Las verduras salteadas son el ingrediente secreto que se encuentra en muchas cocinas de todo el mundo. Probar usar una de estas combinaciones populares para agregar sabor a su próxima sopa, salsa u otro plato salado:



ZANAHORIA  
APIO  
CEBOLLA

AJO  
CEBOLLAS  
TOMATE

CEBOLLAS  
APIO  
PIMIENTO  
VERDE

CEBOLLETAS  
AJO  
JENGIBRE

## — IDEAS DE COMIDAS VEGETARIANAS SALTEADAS: —

Prepara un *Alambre de verduras* con calabacín salteado, zanahorias, pimiento verde, morrón rojo pimiento y cebollas.

Saltee la cebolla, el ajo, el calabacín, la berenjena y los pimientos morrones con hierbas italianas para un pisto rápido.

Combine el brócoli, las zanahorias, el pimiento morrón y los guisantes con ajo fresco, jengibre fresco y cebollas verdes frescas picadas; saltee para un salteado rápido.



< 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](https://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.