
Cocinando con Frutas y Verduras Secas

Nutrientes Claves

- Carbohidratos – nos dan energía
- Fibra – previene el estreñimiento
- Vitamina A – ayuda a los niños a crecer; mantiene saludable la piel y la vista
- Vitamina C – Mantiene saludable las encías y los vasos sanguíneos

Porciones

1/4 de taza de fruta o verdura seca, equivale a una porción del grupo de Frutas y Verduras.

Almacenamiento y Cuidado

Conserve las frutas y las verduras secas en recipientes cerrados herméticamente en un lugar fresco y seco.

Preparación y Cocimiento

Una vez que los productos secos sean cocinados o "re-hidratados" (cuando se les añade agua u otro líquido), necesitan ser refrigerados durante las siguientes 2 ó 3 horas.

Frutas: Para ablandar la fruta, cúbrala con agua hirviendo, déjela reposar por 5 minutos y cuélela.

Verduras: Cuando usted remoja o re-hidrata las verduras secas, éstas deben regresar casi al mismo tamaño como cuando estaban frescas. Empiece con 1½ a 2 tazas de agua fría por cada taza de verdura seca. Si se necesita añada más agua. Las verduras como las raíces y los tubérculos, pueden tomar de 1 a 2 horas para ablandar. (Si usted está usando las verduras secas para agregarlas a sopas o guisados, no tiene que preocuparse de remojarlas primero – ¡échelas al tiempo con lo demás!)

Usos y Consejos

- Usted puede comer frutas secas solas o mezcladas con nueces y semillas para una merienda saludable.
- Use fruta seca en trocitos o moras enteras secas en cambio de uvas pasas en los pasteles, panecillos y galletas.
- Las verduras secas son una excelente idea para añadir a sopas y guisados. Remoje las raíces y los tubérculos como la remolacha o betabel, las zanahorias y las papas antes de añadirlas a sopas, guisos o cazuelas. Puede que necesite aumentar el tiempo de cocimiento o agregar más líquido, para asegurarse que las verduras se ablanden.

Fuente de Información: Modificada. Elaine Husted. OSU Oficina de Extensión, Condado de Grant. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

© 2004 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.