

Cocine con hierbas frescas

En verano tenemos muchas frutas y verduras frescas para elegir. ¡Puede disfrutar de sabores muy variados!

Además, en verano podemos aprovechar las hierbas frescas para agregarle sabor a nuestras comidas.

¡Las hierbas frescas ayudan a que una buena comida quede 'fantástica'!

Pruebe usar hierbas frescas en algunas de sus comidas:

Cilantro

Salsas de tomate, sopas y estofados
Frijoles y arroz
Tacos, burritos y quesadillas

Albahaca y perejil italiano

Platos fríos y calientes a base de pasta
Salsas para pasta, pizzas
Ensaladas, pesto
Pastel de carne, albóndigas de carne

Menta

Zanahorias cocidas y frijoles
Té, batidos y agua

Comience de a poco: Agregue una pequeña cantidad de hierbas a sus platos y aumentela si lo desea.

¿Cómo puedo mantener las hierbas frescas?

Una forma fácil es mantenerlas como si fueran flores.
Corte los extremos de los tallos.
Coloque las hierbas en un vaso alto con un poco de agua. Tenga sus hierbas en la mesada de la cocina o en el refrigerador.

Las hierbas frescas también podrían ser almacenadas en una bolsa plástica abierta en su refrigerador unos cuantos días.



Agua Fresca

Una bebida liviana a base de frutas

4 tazas de sandía o melón en cubos, pelados y sin semillas
2 tazas de agua
1 cucharada de jugo de lima
1 cucharadita de azúcar

Mezcle el melón o la sandía con el agua, el jugo de lima y el azúcar.

Vierta en vasos con hielo y sirva.

6 porciones (porción de 1 taza) –
37 calorías, 0 gramo de grasa, 0% calorías de grasa y .4 gramos de fibra por porción.

Pruebe algo distinto...

* Agregue duraznos, peras, fresas, piña o mango en cubos.

* Sirva con menta fresca



Sopa de tortilla de pollo

- 1 lata (de 14 onzas) de caldo de pollo
- 1 lata (de 14.5 onzas) de tomates en cubos con pimiento verde, apio y cebolla
- 1 zanahoria, pelada y en rodajas
- 1 taza de pollo cocido y cortado en cubos
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- Queso Monterrey Jack rallado
- Tiras de tortilla

- 1 Mezcle el caldo de pollo con los tomates y las zanahorias en rodajas en una olla grande. Cocine a fuego lento durante 7 minutos.
- 2 Agregue el pollo y el cilantro. Cocine a fuego lento durante 3 minutos más.
- 3 Sirva en tazones. Coloque tiras de tortilla y queso rallado encima.

4 porciones (porción de 1 taza) – 125 calorías, 2.3 gramos de grasa, 16% calorías de grasa y 1.4 gramos de fibra por porción.

Tiras de tortilla

Corte 2 tortillas integrales en tiras.

Saltee ligeramente con 1 cucharada de aceite vegetal y sal.

Cocine en una placa para horno durante 3 o 4 minutos a 350° o hasta que estén crocantes.



Sopa de tomate y albahaca

- ¼ taza de cebollas finamente picadas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 latas (de 14 onzas) de caldo de pollo
- 2 latas (de 14.5 onzas) de tomates en cubos
- 6 cucharadas de albahaca fresca picada

- 1 Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocine de 5 a 7 minutos hasta que las cebollas estén tiernas.
- 2 Vierta el caldo de pollo, los tomates y las cebollas en una olla grande. Cocine a fuego lento durante 15 minutos.
- 3 Agregue albahaca y cocine durante 2 minutos más. Sirva en tazones.

4 porciones (porción de 1 taza) – 110 calorías, 3 gramos de grasa, 24% calorías de grasa y 1.8 gramos de fibra por porción.

Variaciones...

- Puede usar 2 cucharadas de albahaca seca en vez de 4 cucharadas de albahaca fresca.
- Condimente bien su sopa: agregue 1/8 cucharadita de pimiento rojo disecado.
- Sirva sándwiches de queso grillado con la sopa de tomate y albahaca.
- Decore su sopa con croutons caseros: corte pan en cubos, rocíe aceite vegetal, agregue sal y pimienta y cocine en un horno a 400° hasta que estén dorados.



¿Qué puede hacer?

- Cocine con alguna hierba fresca, puede ser albahaca, perejil italiano, cilantro o menta.
- Prepare sopa con tomates enlatados.
- Agregue sabor al agua con una fruta fresca o menta.
- Otra idea: _____