Sesión 5
¡Haga rendir su dinero!

KC Fresh Rx

Aspectos destacados de la lección

Comprar con un presupuesto limitado

Algunas frutas y verduras cuestan menos cuando las compra en grandes cantidades. Una bolsa de manzanas puede durar de 4 a 6 semanas en el refrigerador o en un área fresca y oscura de su casa, y cuesta menos por libra que si comprara manzanas sueltas. Las cebollas en bolsa también cuestan menos y se pueden almacenar durante 2 a 4 semanas. Es mejor conservar las cebollas en un lugar fresco y oscuro,, pero evite conservarlas enteras sin pelar en el refrigerador, ya que pueden ablandarse y echarse a perder rápidamente. Silas conserva en la mesada de la cocina, manténgalas alejadas del sol para evitar el moho.

Ahorre tiempo y pruebe diferentes tipos de champiñones. Algunos se pueden encontrar ya en rebanadas y cuestan casi lo mismo que los champiñones enteros.

Las zanahorias comunes son más baratas que las zanahorias baby y se pueden usar de la misma manera con tan solo darles un corte rápido. Comprar la lechuga en cogollos no solo le hace ahorrar dinero, sino que también mantiene los nutrientes y la frescura de la lechuga. Agregue sus frutas y verduras favoritas a un tazón de lechuga para una comida rápida.

Haga una lista de compras antes de ir a la tienda y apéguese a ella para no comprar alimentos que tal vez no use. Cuando use cupones, solo compre lo que necesita y está en su lista. Los cupones no le servirán para ahorrar dinero si no usa la comida que compra o si compra una marca que no le gusta.

Acompáñenos en nuestra siguiente clase en persona y reciba tarjetas de recetas y un divertido obsequio.

Jueves, 11 de septiembre, en español, de 2:30 a 3:30 p. m.

Samuel U. Rogers Health Center
Propeller Building
2100 E. 9th Street, Kansas City, Missouri

Uso de verduras en la cocina

¿Piensa que las verduras solo se pueden usar en ensaladas? ¡Piénselo de nuevo! Muchas verduras de hoja verde se pueden utilizar para cocinar en sus platos favoritos. Agregue espinacas a los huevos o a una cazuela. La berza se puede cocer al vapor en una olla cubierta con una pequeña cantidad de agua o hervir en curry, chili, sopas o guisos, solo por nombrar algunos. Las hojas de mostaza pueden ofrecer un delicioso toque picante a sus platos. Pruebe agregar acelgas, hojas de nabo o bok choy a un salteado. Las hojas y tallos de bok choy son comestibles y se pueden cortar en tiras y agregar a una ensalada o cocinar al vapor, hervir, asar a la parrilla o saltear. Muchas verduras de hoja pertenecen a la misma familia que el brócoli y la coliflor.

Las verduras de hojas verdes oscuras son una gran fuente de vitamina K, que ayuda a fortalecer los huesos. También ayudan a su cuerpo a producir vitamina A, que es importante para la salud ocular. Elija hojas de color verde oscuro que se vean frescas y no estén marchitas, sin bordes amarillos.

¿Cuáles son los productos de esta temporada?

TOMATES

FRIJOLES VERDES

OKRA

CALABACÍN

VERDURAS DE HOJA VERDE

Col rizada

Berza

SANDÍAS

Ideas para mantenerse activo

Estar activo puede ayudar a su cuerpo a controlar la presión arterial y el azúcar en sangre. ¡Aquí encontrará algunas ideas divertidas para mantenerse activo!

¡Mire estos eventos y atracciones locales!

- **Centro del Patrimonio Cultural y Museo de Bruce R. Watkins**, en 3700 Blue Parkway en Kansas City, Missouri - La entrada es gratuita para explorar este espacio lleno de historia. Visite el espacio de exhibición permanente del centro, el taller para niños, la biblioteca de recursos y la galería llena de dibujos, pinturas y esculturas de artistas afroamericanos locales. Abierto de martes a sábados, de 10 a. m. a 6 p. m.
- **Columbus Square Park**, ubicado en Missouri Avenue y Holmes Street, ofrece una cancha de bochas, un parque infantil, mesas para picnics y senderos para caminar.
- **Cornucopia** — KC's Ultimate Fall Fest, se llevará a cabo en octubre en Kansas City Power and Light District en el centro de Kansas City, Missouri. Est evento gratuito ofrece actividades divertidas para todas las edeades. Visite powerandlightdistrict.com para conocer las fechas.
- **Kessler Park,** ubicado en Chestnut Traffic wayy Cliff Drive, tiene muchas formas de ingresar a este gran espacio. Disfrute de las vistas de la cascada conocida como Carl Dicapo Fountain después de andar en bicicleta o caminar parte del sendero de ocho millas .
- **Loose Park,** cerca del Country Club Plaza, en 5200 Wornall Road, tiene senderos para caminar y correr, un estanque, áreas para picnics, parque infantil con una mini pared de roca y muchos espacios verdes para correr y jugar.
- El festival **KC Chalk and Walk** es un evento anual gratuito en City Market en Kansas City, Missouri. Eche un vistazo a las creaciones de tiza, asi como a los artistas callejeros y al entretenimiento en vivo. Encuentre fechas y horarios en kcchalkandwalk.org

Consejo de seguridad alimentaria

Refrigere las frutas y verduras durante las dos horas después de cortarlas, pelarlas o cocinarlas. Si guarda las sobras cocidas, cómalas dentro de los 3-4 días siguientes.

¿Sabía que...?

La okra o quimbombó es de la misma familia que las flores de hibisco y ciertas rosas. La okra es una gran fuente de fibra, que ayuda a reducir el colesterol en la sangre y mantener su corazón sano, además de regularizar las evacuaciones intestinales.

Busque vainas de okra que sean de color verde oscuro y que se puedan presionar ligeramente con el dedo sin romperse. Esto significa que la okra es fresca y no fibrosa ni dura. Evite la okra dura seleccionando vainas que no midan más de 2-3 pulgadas de largo. Pueden conservarse en el refrigerador durante unos tres días antes de cocinarlas o congelarlas.

Antes de la cocción, enjuague la okra con agua corriente y recorte el tallo y la punta. La okra se puede usar en sopas o guisos, donde el interior pegajoso espesará cualquier líquido una vez cocinado. También puede asarla o saltearla en una pequeña cantidad de aceite de oliva o vegetal, pero evite cocinar la okra en utensilios de cocina de hierro fundido o aluminio, ya que podría ennegrecerse.

Recetas del mes

Visite www.marc.org/kcfresh para acceder a recetas en línea.

- Salsa de sandía
- Caviar vaquero
- Col berza picante
- Salteado teriyaki
- Sabroso salteado de verduras, *¡justo como lo vimos en nuestra reunión!*

¡RECORDATORIO!

Programe una cita para que le controlen la presión arterial y el A1c (azúcar en sangre) entre el 1 y el 30 de septiembre.