

Brócoli y Elote al Horno 6 porciones

- 1 (10 onzas) paquete de brócoli cortado, descongelado
- 1 (15 onzas) lata de crema de elote
- ½ taza de migas de galletas saladas, separados en dos recipientes
- 1 huevo, batido
- 1 cucharadita cebolla picada seca o 1 cucharada de cebolla fresca, picada
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta (opcional)
- ½ taza de leche en polvo (non-fat dry milk)
- 2 cucharada de margarina

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En una cacerola de 1½-pulgada, mezcle el brócoli, la crema de elote, ¼ taza de las migas, el huevo, la cebolla, la sal, la pimienta, y la leche en polvo.
3. Cubra la mezcla con la otra ¼ taza de migas.
4. Corte la margarina en rebanadas y póngalas sobre las migas.
5. Hornee sin tapar por 45 minutos.

Datos de Nutrición por Porción: Calorías 150, Grasa Total 6 g (10% VD), Grasa Saturada 1.5 g (8% VD), Colesterol 40 mg (14% VD), Sodio 550 mg (23% VD), Total Carbohidratos 19 g (6% VD), Fibra Dietética 3 g (11% VD), Azúcares 5 g, Proteína 5 g, Vitamina A 15%, Vitamina C 45%, Calcio 6%, Hierro 6%.

Solo 1 de cada 10 adultos en los Estados Unidos come las cantidades diarias recomendadas de frutas y verduras. (Origen: CDC)

En un esfuerzo para mejorar esta estadística, el 'Community Nutrition Partnership Council' (CNPC) esta promoviendo, la campaña de "Pick a Better Snack" para aumentar el consumo de frutas y verduras en Nebraska. Esta campaña se creó en Iowa, pero el CNPC la adaptó para ayudar a cubrir las necesidades de Nebraska. El CNPC está compuesto por profesionales de nutrición a través de todo el estado de Nebraska que tienen interés en mejorar la salud de las personas con un presupuesto limitado. Con su ayuda esperamos hacer llegar nuestro mensaje a más personas y así aumentar el consumo de frutas y verduras en Nebraska.



Origen:
<http://www.fruitsandveggiesmatter.gov>

EL GRUPO VERDE

Comer una variedad de frutas y verduras del grupo **VERDE** puede mantener sus ojos saludables, mantener los huesos y dientes fuertes. ¡También puede ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer!



Frutas **VERDES**



- Aguacate
- Manzanas Verdes
- Uvas Verdes
- Peras Verdes
- Melón Verde
- Kiwi
- Limones

Verduras **VERDES**

- Alcachofa
- Arugula
- Espárrago
- Brócoli
- Col de Bruselas
- Apio
- Pepino
- Habichuelas Verdes/Ejotes
- Repollo Verde
- Chile Morrón/
Pimentón Verde
- Hojas Verdes
- Cebolla Larga



Verduras **VERDES**

- Lechuga
- Okra
- Chícharos/Arvejas/
Gisantes
- Espinaca
- Calabacin



Frijoles y Granos **VERDES**

- Edamame (semillas de soya)
- Lentejas Verdes
- Arveja Seca/Guisantes Verdes
- Frijoles Verdes