

# Champiñones

## Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija champiñones suaves y secos. ¡No deben oler a moho!
- Para preparar champiñones frescos, enjuáguelos con agua corriente. Puede secarlos con una toalla de papel si lo desea. Córtelos los extremos ásperos de los tallos.
- Para guardar champiñones frescos, colóquelos en una bolsa de papel y llévelos al refrigerador por hasta 5 días.
- Los champiñones contienen potasio, que es bueno para el corazón.



## Consejos rápidos

- Pruebe omelet de champiñones en el desayuno.
- Agregue champiñones a sopas, estofados o a frituras con poco aceite.
- Cocine ajo y champiñones. Agregue jugo de limón a gusto. Sirva como acompañamiento o sobre la carne.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

## Champiñones y frijoles

### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite vegetal  
1 cebolla picada  
1 diente de ajo picado  
3 tazas de champiñones enteros frescos (paquete de 10 onzas) cortados por la mitad  
1/2 cucharadita de albahaca (opcional)  
1/2 cucharadita de orégano (opcional)  
2 tazas de frijoles cannellini o frijoles "Great Northern"  
1 taza de salsa de tomate  
2 cucharadas de queso parmesano rallado

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue las cebollas y el ajo, y cocine 2 minutos revolviendo con frecuencia.
3. Añada los champiñones, la albahaca y el orégano. Cocine durante 6 minutos, revuelva con frecuencia.
4. Agregue los frijoles y la salsa de tomate, caliente bien. Añada el parmesano.
5. Sirva como acompañamiento o sobre fideos o arroz si lo desea.
6. Guarde el resto en el refrigerador.

**Rinde 6 porciones.**

## Arroz confetti

### Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite vegetal  
12 champiñones cortados  
2 dientes de ajo picados  
2 zanahorias peladas y cortadas  
Pimienta negra a gusto  
1 taza de caldo de pollo  
1 taza de arroz sin cocer  
1/2 taza de guisantes

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue los champiñones y el ajo. Cocine durante 3 minutos, revuelva con frecuencia.
3. Añada las zanahorias, la pimienta negra, el caldo de pollo, 1 taza de agua y el arroz.
4. Tape, reduzca el fuego a bajo y hierva con ese fuego durante 20 minutos, hasta que se cocine el arroz.
5. Añada los guisantes. Tape y deje reposar durante 5 minutos.
6. Guarde el resto en el refrigerador.

**Rinde 4 porciones.**

*Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.*

¡Visite nuestro sitio Web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) para conocer más recetas deliciosas!

