

Pasas

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija pasas negras o rubias. ¡Se usa el mismo tipo de uvas para todas las pasas!
- Consuma las pasas solas. Deben estar dulces y masticables.
- Para mantenerlas frescas, guárdelas en un frasco o recipiente plástico con tapa hermética. Las pasas duran hasta 3 meses.
- Las pasas contienen fibra, que lo ayuda a mantener un funcionamiento intestinal regular.



Ensalada de fideos, pasas y brócoli

Ingredientes:

- 1 1/2 taza de fideos cocidos y escurridos
- 1 taza de brócoli picado
- 1/2 taza de pasas
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento picado
- 1/3 taza de mayonesa baja en grasas
- 1 cucharada de vinagre
- 1/2 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un bol grande, coloque los fideos, el brócoli, las pasas, la cebolla y el pimiento rojo.
2. En un bol pequeño, mezcle la mayonesa, el vinagre y el azúcar.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada de fideos del bol grande.
4. Agregue sal y pimienta a gusto.
5. Mezcle bien y sirva. ¡Disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.



Ensalada de pasas y manzana

Ingredientes:

- 1 manzana picada
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de yogur
- Canela a gusto (opcional)

Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol grande y enfríe.
2. ¡Disfrute!
3. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 2 porciones.

Consejos rápidos

- Coma un puñado de pasas como refrigerio rápido.
- Agregue pasas a los panqueques, panes rápidos, panecillos, galletas y cereales.
- Prepárese un refrigerio con pasas, nueces y cereales.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

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 para conocer más recetas deliciosas!