

# Maneras Sencillas de Ofrecer Verduras

Es importante que los niños coman verduras para obtener los nutrientes que necesitan para su cuerpo en crecimiento. Las verduras contienen vitaminas, minerales, y generalmente son bajas en calorías. Se preparan fácilmente y se pueden servir cocinadas o crudas. Hay verduras de diferentes formas, texturas, colores, y variedades. Estas son algunas sugerencias para que se le facilite agregar más verduras a sus comidas y para que los niños las prueben.

## Sugerencias Útiles

- Sirva verduras todos los días para ayudar a los niños a familiarizarse con ellas.
- Lleve a los niños a comprar verduras. Pregúnteles cuáles verduras les gustaría probar y cómprelas.



- Use verduras frescas, congeladas, o enlatadas. Seleccione verduras enlatadas que dicen “sodio reducido” (reduced sodium), “bajo en sodio” (low sodium), o “sin sal adicional” (no added salt).
- Siembre una hortaliza con sus hijos y use la cosecha en sus comidas.



- Sirva verduras de una variedad de colores, aromas, texturas, y temperaturas.
- Sirva verduras crudas o ligeramente cocinadas al vapor con aderezo para ensalada o dips tales como hummus, salsa o aderezos a base de yogurt.
- Trate de no cocinarlas demasiado. El tiempo corto de cocción preserva el sabor, la apariencia vívida, y valiosos nutrientes.
- Haga puré de camote en lugar de puré de papa o papas fritas de camote al horno.
- Agregue verduras adicionales a las comidas incorporándolas en los platillos o agregándolas como guarnición. El elote, los ejotes, y las zanahorias en trocitos son adiciones ideales a las sopas de lata.
- Use calabaza tipo espagueti en lugar de pasta de harina.
- Pruebe recetas nuevas de verduras, como por ejemplo puré de coliflor.



**Pruebe esta receta en lugar de puré de papa en su próxima comida.**

## Puré Cremoso de Coliflor

### FUENTE:

Adaptada de <https://www.eatingwell.com>

Raciones: 4

Tamaño de la ración: 3/4 taza

### INGREDIENTES

- 8 tazas de coliflor en ramilletes pequeños (aproximadamente 1 coliflor)
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1/3 taza leche semidescremada o leche descremada
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta recién molida al gusto
- Cebollines frescos rebanados para adornar (opcional)



### PREPARACIÓN

1. Hierva agua en una olla grande. Agregue los ramilletes de coliflor y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 12–15 minutos.
2. Drene la coliflor y regrésela a la olla.
3. Agregue el ajo, la leche, la mantequilla, sal y pimienta. Con un machacador de papas, machaque la mezcla de coliflor hasta que esté cremosa.
4. Transfiera a un platón para servir.
5. Adorne con los cebollines, si lo desea.
6. Sírvala.



**Esta institución respeta la igualdad de oportunidades**

