

## Disfrute los sabores del otoño durante todo el día

### Aquí tiene algunos consejos:

#### Durante el desayuno:

- Mezcle ¼ taza de calabaza enlatada, y una pizca de canela, en un tazón de avena cocida.
- Disfrute de una galleta de zanahoria y avena con un vaso de leche baja en grasa para un desayuno a la carrera. ¡Pruebe nuestra receta!
- Ponga puré de manzana casero por encima de sus panqueques o waffles de grano entero.

#### Durante el almuerzo:

- Prepare una sopa sustanciosa con tubérculos. ¡Lea nuestra receta adentro!
- Agregue pollo cocido o pavo a una ensalada de hojas verdes, manzanas rebanadas, fruta seca, y apio picado. Ponga nueces por encima para más textura.

#### Durante la cena:

- Sirva camote horneado al estilo de papas fritas con carne baja en grasa, pollo, o pescado. ¡Vea nuestra receta adentro!
- Cocine repollo rebanado y manzanas picadas para un acompañante delicioso.
- Rostice tubérculos como zanahorias, nabos, chirivías, y remolachas para resaltar su dulzura natural.

## Galletas de zanahoria y avena

**Rinde:** 48 galletas

**Tamaño de la ración:** 1 galleta

### Ingredientes:

1 taza de zanahoria, lavada, pelada y rallada  
½ taza de miel  
¼ taza de aceite vegetal  
¼ taza de puré de manzana  
2 huevos  
1 taza de hojuelas de avena  
1 taza de harina de trigo  
2 cucharaditas de polvo para hornear  
½ cucharadita de sal  
1 taza de pasas  
2 cucharaditas de especias para pastel de calabaza o canela  
Aceite para cocinar en espray

### Preparación:

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Rocíe las bandejas para hornear con aceite para cocinar en espray.
3. En un recipiente, mezcle la miel, aceite, puré de manzana y huevos.
4. En otro recipiente, mezcle las hojuelas de avena, la harina de trigo, el polvo para hornear, las especias para pastel de calabaza o canela, y sal.
5. Agregue las mezcla seca de avenas a la mezcla de huevo y revuelva para combinar.
6. Agregue las zanahorias y las pasas, y revuelva para combinar.
7. Coloque una cucharada de la mezcla por galleta en las bandejas para hornear.
8. Hornee por 15 a 18 minutos o hasta que estén doradas.

*Las galletas horneadas se pueden congelar en una bolsa plástica para el congelador con cierre o en un contenedor plástico.*

## Haga que las frutas sean parte de cada comida

- Compre frutas, verduras, y frijoles enlatados cuando estén en descuento. Escorra y lave las verduras y los frijoles para eliminar la sal en exceso, y después agregue las verduras a sus ensaladas, sopas y guisos.
- Las verduras congeladas son una manera rápida de agregar vitaminas y fibra a cualquier comida. Use solamente lo que usted necesite y guarde el resto en el congelador para usar en otra oportunidad.
- Licue frutas congeladas para preparar un batido.
- Las frutas y verduras frescas en temporada cuestan menos y tienen un mejor sabor.

**Visite su mercado de agricultores más cercano o el supermercado durante el otoño para comprar manzanas frescas, calabazas, col rizada, repollo, camotes, napos, espinaca y remolachas.**

Para más información sobre productos agrícolas de otoño y cómo tomar decisiones alimentarias saludables visite:

[www.eatsmartenespanol.blogspot.com](http://www.eatsmartenespanol.blogspot.com)

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

(página en inglés)

**¡Haga rendir su dinero con frutas y verduras de otoño y pruebe estas recetas saludables!**

## Sopa de chirivía y manzana

**Rinde:** 8 raciones

**Tamaño de ración:** 1 taza

### Ingredientes:

- 4 manzanas, lavadas, peladas, sin el centro, y picadas
- 4 chirivías, lavadas, peladas, y picadas
- 1 camote grande, lavado, pelado, y picado
- 1 cebolla grande, picada en trozos grandes
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negro
- 8 tazas de leche baja en grasa descremada
- ½ cucharadita de salvia seca, opcional

### Preparación:

1. Caliente el horno a 450 °F.
2. En un tazón grande, mezcle los vegetales, las manzanas, el aceite, la sal, la pimienta, y salvia (si la va a usar).
3. Ponga los vegetales en la bandeja para hornear. Hornee por 45 minutos. Déjelo que se enfríe.
4. Añada vegetales a la licuadora por partes con leche. Licúe hasta conseguir una textura suave.
5. Ponga la sopa en una olla grande, y caliente por 15 minutos hasta que se caliente por completo.

**Sirva con pan integral y ensalada para una cena de otoño saludable.**

## Patatas de camote horneadas

**Rinde:** 6 raciones

**Tamaño de la ración:** ½ taza

### Ingredientes:

- 3 camotes, lavados, y pelados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta negra al gusto

### Preparación:

1. Caliente el horno a 425 °F.
2. Corte los camotes en trozos de ¼ de pulgada.
3. En un tazón grande, cubra los trozos con aceite hasta que estén bien cubiertos.
4. Rosee con sal y pimienta.
5. Esparza una capa en la bandeja de hornear.
6. Hornee hasta que se ablande y dore, cerca de 20 minutos.
7. Déle la vuelta una vez mientras se hornean para cocinar por igual.

**Patatas de camote son alternativas saludables a las papas fritas.**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

## ¡Diviertase este otoño con su familia!

- Salgan a barrer las hojas. ¡No se olvide de amontonarlas y brincarles encima!
- Salga a caminar con su familia y recojan hojas de varios colores.
- Visite una granja cercana o huerta para cosechar las manzanas directamente del árbol. Para encontrar granjas de Maryland cerca de usted, visite [www.pickyourown.org/MD.htm](http://www.pickyourown.org/MD.htm) (página en inglés)
- Compre una variedad de manzanas del mercado de agricultores o del supermercado y decidan cuál es la favorita de su familia.
- Reúna a sus vecinos para un juego de fútbol o fútbol Americano.
- En las comidas de familia, hablen sobre las cosas por las cuales su familia están agradecidas.
- Los niños le pueden ayudar a preparar el puré de manzana casero al lavar las manzanas, agregar los ingredientes a la olla, y revolver el puré de manzana. Recuerde que todos le pueden ayudar a preparar la comida y a limpiar.
- Comparta estas recetas saludables con su familia y sus amistades para preparar una comida de otoño saludable y deliciosa entre todos.