

HEALTHY TIP: USING THE MICROWAVE

DID YOU KNOW YOU CAN COOK THESE FOODS IN THE MICROWAVE?

- Asparagus, broccoli, cauliflower, carrots, corn, beets, summer squashes, and onions.
- Leafy greens, kale, spinach.
- Potatoes, sweet potatoes, winter squashes, and pumpkins.
- Apples, pears, nectarines, peaches, and plums.

*Cooking fruit and vegetables in the microwave is **FAST AND EASY!***

“STEAMING” IN THE MICROWAVE

- Place vegetables in a shallow dish with sides.
- Add about 1/4 to 1/2 an inch of water to the bottom of the dish.
- Dampen a paper towel and cover the vegetables completely.
- Microwave on high in 2 minute increments until food is tender but not mushy.

“BAKING” IN THE MICROWAVE

- Prick vegetables, such as potatoes, all over with a fork.
- Place on a microwave safe dish and put into microwave.
- Microwave on medium-high in 3 minute increments, turning the food every 3 minutes.
- Remove when tender if pricked with a fork or knife.

CONSEJO SALUDABLE: USO DE LA MICROONDAS

¿SABÍA QUE USTED PUEDE COCINAR ESTOS ALIMENTOS EN LA MICROONDAS?

- Espárragos, brócoli, coliflor, zanahoria, elote, remolacha, calabaza de verano y cebollas.
- Verduras de hoja verde, la col rizada y espinacas.
- Las papas, camote, calabaza de invierno y calabaza.
- Manzanas, peras, nectarinas, duraznos y ciruelas.

*¡Cocinar frutas y verduras en la
microondas es **RÁPIDO Y FÁCIL!***

“COCINANDO AL VAPOR” EN LA MICROONDAS

- Coloque las verduras en un plato poco profundo con lados.
- Añada alrededor de ¼ a ½ de una pulgada de agua a la parte inferior del plato.
- Humedezca una toalla de papel y cubra las verduras por completo..
- Cocine en la microondas en temperatura alta en incrementos de 2 minutos hasta que la comida esté tierna pero no blanda.

“HORNEAR” EN LA MICROONDAS

- Dele un pinchazo a las verduras, como las papas, por todos lados con un tenedor.
- Coloque en un plato apto para microondas y ponga en microondas.
- Cocine en la microondas en temperatura medio-alta en incrementos de 3 minutos, volteando la comida cada 3 minutos.
- Retire cuando estén tiernas si se pincha con un tenedor o un cuchillo.