

## 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 ¼ to ½ 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.

---

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

¿SABÍA USTED QUE ESTOS ALIMENTOS SE PUEDEN COCINAR EN EL MICROONDAS?:

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

---

## Cocinar frutas y verduras en el microondas es ¡rápido y fácil!

---

“COCINANDO AL VAPOR” EN EL MICROONDAS:

- Coloque las verduras en un plato o recipiente hondo.
- Añada alrededor de ¼ a ½ pulgada de agua a la parte inferior del plato.
- Humedezca una toalla de papel y cubra las verduras por completo.
- Cocine en el microondas a temperatura alta, revisando cada 2 minutos hasta que se ablande pero no demasiado.

“HORNEANDO” EN EL MICROONDAS:

- Las verduras, como las papas, píñchelas por todos lados con un tenedor.
- Colóquelas en un plato apto para microondas y llévelas al microondas.
- Cocínelas a temperatura media-alta, revisándolas y volteándolas cada 3 minutos.
- Estarán listas cuando al pincharlas con un tenedor o cuchillo estén blandas.

---

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.