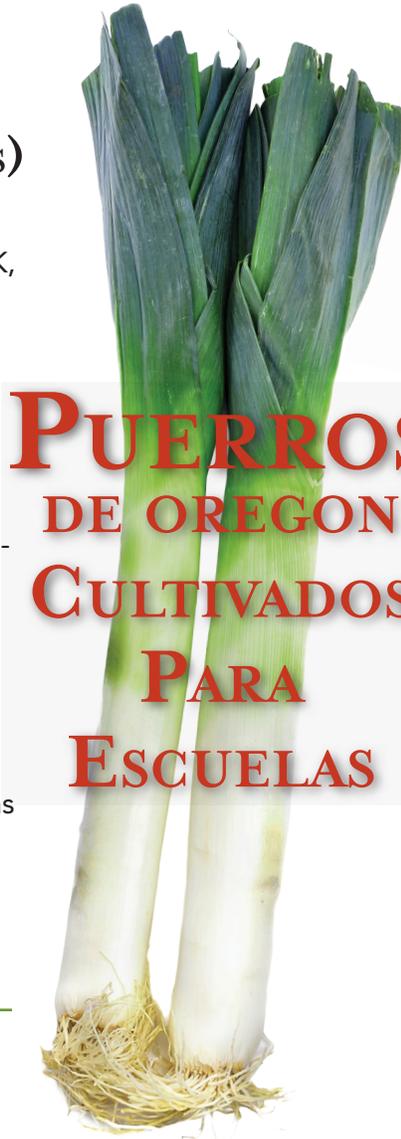


NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS PUERROS (O CEBOLLITAS)

- Los puerros (o cebollitas) contienen una excelente fuente de vitaminas K, A, C y B6.
- Son una buena fuente de folato y manganeso.
- Pertenecen a la familia de "allium" que también incluye ajo y cebollas. Algunas investigaciones han mostrado que miembros de esta familia ayudan a subir el colesterol HDL (el bueno) y a bajar el colesterol LDL (el malo) para proteger la salud de su corazón.
- También pueden proteger las células de contraer el cáncer porque contienen sulfuros de alilo que es un compuesto que combate el cáncer.

SOLO PARA NIÑOS

Los puerros (o las cebollitas) crecen profundamente en la tierra—necesitan limpiarse muy bien antes de comerse. Pídele a un adulto que corte el puerro (o la cebollita) a la mitad y a lo largo y luego picado en pedazos pequeños. Llena tu lavamanos de la cocina o un plato hondo y grande con agua fría, echa los pedazos de puerro para limpiarlos, y déjalos allí por 5-10 minutos. La tierra se le va a caer y después puedes sacar los puerros limpios con tu mano— ¡asegúrate de hacerlo despacio y no traerte la tierra! El cocinero de tu familia va a estar muy agradecido contigo por tu ayuda.



**PUERROS
DE OREGON
CULTIVADOS
PARA
ESCUELAS**

SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- ¡Ponga a sus hijos a cocinar! Niños quienes participan en escoger y preparar las comidas son más probable a comerse la comida.
- Asegúrese de tener varias frutas y verduras a la mano para disminuir la cantidad de comida chatarra que tiene en su casa.
- ¡Trate de tomar un paseo caminando por su vecindad después de la cena!

CULTIVADO EN OREGON

A los puerros (o cebollitas) les gusta crecer en clima fresco. La mayor parte de Oregon tiene clima perfecto para crecer los puerros. Varios tipos de puerros pueden soportar el frío y el hielo solo si los plantan con abono apropiadamente.

VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

Tome un paseo familiar a una granja local para comprar productos. ¡Su familia podrá ver cómo funciona una granja y podrá apoyar directamente a esa granja al hacer las compras de sus frutas y verduras!



SU COCINA DE OREGON

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Los puerros (o cebollitas) pueden ser fácilmente reemplazados en cualquier receta que requiere cebollas o ajo-chalote. Los puerros ofrecen un sabor más dulce que sus familiares. Pueden ser mejor, en cuanto al sabor, para los niños.
- Los puerros tiernos y crudos pueden ser rebanados y usarse en las ensaladas.
- Los puerros son deliciosos en sopas y comidas fritas.

PUNTOS IMPORTANTES DEL PRODUCTO

- Las hojas de los puerros (o cebollitas) deben ser verdes oscuras y firmes, no blandas o reseca.
- La cabeza blanca debe de tener raíces pequeñas; evite usar los que tienen la cabeza blanda o partida, o aquellos con muchas manchas.
- Refrigere los puerros hasta por una semana, envueltos ligeramente en plástico. Espérese a cortar las hojas y las raíces hasta que los use para cocinar.
- Asegúrese de limpiar los puerros muy bien antes de cocinarse. A la tierra le gusta esconderse en la capas del puerro.
- Las hojas verdes oscuras del puerro son muy duras para cocinarse regularmente, pero sí pueden ser usadas en cocerse en el agua con otras verduras para hacer caldo de vegetales.
- Las hojas de la parte de en medio del puerro puede ser rebanadas y usadas igual como la cabeza blanca.

RECIPES: SOPA CREMOSA DE PAPA Y PUERRO (O CEBOLLITAS)

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 puerro mediano, solo lo la cabeza blanca y las partes verdes-claras
- 3 1/2 tazas de caldo de pollo (bajo en sodio) o caldo de verduras
- 3 espigas de tomillo
- 2 tazas de papa molida

INSTRUCCIONES:

- Lave los puerros (o cebollitas) y séquelas ligeramente. Córtelos a la mitad a lo largo y luego píquelos. En una cacerola grande, derrita la mantequilla. Agregue 1 taza de los puerros picados y sofríalos, meneándole, hasta que estén suaves (aproximadamente 3 minutos).
- Agregue el caldo de pollo o verduras, 1/2 taza de agua y el tomillo y ponga a hervir. Cuando empiece a hervir, bájele a la temperatura y bátale las papas molidas. Siga cocinando a fuego lento hasta que esté todo caliente. Agregue sal y pimienta.



CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 1/2 - 5 tazas por día	4 1/2 - 6 1/2 tazas por día
Mujeres	2 1/2 - 5 tazas por día	3 1/2 - 5 tazas por día

If you are active, eat the higher number of cups per day.
Visite choosemyplate.gov para obtener más información.