10 tips
Nutrition Education Series

liven up your meals with vegetables and fruits

10 tips to improve your meals with vegetables and fruits

Discover the many benefits of adding vegetables and fruits to your meals. They are low in fat and calories, while providing fiber and other key nutrients. Most Americans should eat more than 3 cups—and for some, up to 6 cups—of vegetables and fruits each day. Vegetables and fruits don't just add nutrition to meals. They can also add color, flavor, and texture. Explore these creative ways to bring healthy foods to your table.

1 fire up the grill

Use the grill to cook vegetables and fruits. Try grilling mushrooms, carrots, peppers, or potatoes on a kabob skewer. Brush with oil to keep them from drying out. Grilled fruits like peaches, pineapple, or mangos add great flavor to a cookout.

2 expand the flavor of your casseroles

Mix vegetables such as sauteed onions, peas, pinto beans, or tomatoes into your favorite dish for that extra flavor.

3 planning something Italian?

Add extra vegetables to your pasta dish. Slip some peppers, spinach, red beans, onions, or cherry tomatoes into your traditional tomato sauce. Vegetables provide texture and low-calorie bulk that satisfies.

4 get creative with your salad

Toss in shredded carrots, strawberries, spinach, watercress, orange segments, or sweet peas for a flavorful, fun salad.

5 salad bars aren't just for salads

Try eating sliced fruit from the salad bar as your dessert when dining out. This will help you avoid any baked desserts that are high in calories.

6 get in on the stir-frying fun

Try something new! Stir-fry your veggies—like broccoli, carrots, sugar snap peas, mushrooms, or green beans—for a quick-and-easy addition to any meal.

7 add them to your sandwiches

Whether it is a sandwich or wrap, vegetables make great additions to both. Try sliced tomatoes, romaine lettuce, or avocado on your everday sandwich or wrap for extra flavor.

8 be creative with your baked goods

Add apples, bananas, blueberries, or pears to your favorite muffin recipe for a treat.

9 make a tasty fruit smoothie

For dessert, blend strawberries, blueberries, or raspberries with frozen bananas and 100% fruit juice for a delicious frozen fruit smoothie.

10 liven up an omelet

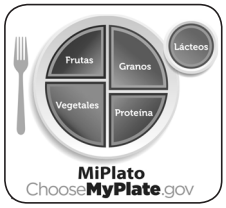
Boost the color and flavor of your morning omelet with vegetables. Simply chop, saute, and add them to the egg as it cooks. Try combining different vegetables, such as mushrooms, spinach, onions, or bell peppers.

Intermountain® LiVe Well

Content from the USDA Center for Nutrition Policy and Promotion's www.ChooseMyPlate.gov website, June 2012.
The content presented here is for your information only. It is not a substitute for professional medical advice, and it should not be used to diagnose or treat a health problem or disease. Please consult your healthcare provider if you have any questions or concerns. More health information is available at **intermountainhealthcare.org. Intermountain Healthcare Patient and Provider Publications 801-442-2963 FSLW033-04/13**

10 consejos
Serie de educación en nutrición

Avive sus comidas con vegetales y frutas



10 consejos para mejorar sus comidas con vegetales y frutas

Descubra los muchos beneficios de agregar vegetales y frutas a sus comidas. Son bajos en contenido de grasas y calorías, también son buenas fuentes de fibra y otros nutrientes. A la mayoría de los estadounidenses les conviene comer más de 3 tazas y a algunos hasta 6 tazas de vegetales y frutas todos los días. Los vegetales y las frutas no sólo agregan valor nutritivo a las comidas; también les agregan color, sabor y textura. Explore las siguientes maneras de llevar alimentos sanos a la mesa.

1 encienda la parrilla

Use la parrilla para cocer vegetales y frutas. Pruebe brochetas de setas o champiñones, zanahorias, pimientos o papas a la parrilla. Únteles aceite para que no se resequen. Las frutas a la parrilla, como melocotones, piña o mangos, agregan mucho sabor a las parrilladas.

2 amplíe el sabor de sus cazuelas

Mezcle vegetales como cebollas salteadas, guisantes, frijoles pintos o tomates en su plato favorito para agregarle sabor.

3 ¿tiene planeada una comida italiana?

Agregue cantidades adicionales de vegetales a sus platos de fideos o tallarines. Agregue pimientos, espinaca, frijoles rojos, cebolla o tomates cereza a su salsa de tomate tradicional. Los vegetales agregan textura y cuerpo que satisfacen y son bajos en calorías.

4 sea creativo con sus ensaladas

Mezcle zanahorias ralladas, fresas, espinaca, berro, trozos de naranja o guisantes para crear una ensalada sabrosa y colorida.

5 La sección de alimentos preparados no sólo tiene ensaladas de vegetales

Al salir a cenar, pruebe comer frutas picadas como postre. Eso le ayudará a evitar los postres horneados con alto contenido de calorías.

6 diviértase salteando los vegetales

¡Pruebe algo nuevo! Saltee los vegetales, como brocoli, zanahorias, guisantes dulces, setas o champiñones, o habichuelas tiernas, para agregarlas fácilmente a cualquier comida.

7 agréguelas a sus sándwiches

Ya se trate de un sándwich o una tortilla de harina enrollada, los vegetales van muy bien con ambos. Pruebe rebanadas de tomate, lechuga romana o aguacate en su sándwich o tortilla de harina enrollada de todos los días para agregar sabor.

8 sea creativo con los productos horneados

Para un gusto adicional, agregue manzanas, plátanos, bayas o peras a su receta de mollete o kekito favorito.

9 prepare un rico batido de frutas

Como postre, mezcle fresas, arándanos o frambuesas con plátano congelado y 100% jugo de fruta para preparar un delicioso batido de frutas.

10 avive las tortillas de huevo

Mejore el color y el sabor de la tortilla de huevo mañanera agregándole vegetales. Sencillamente córtelos, saltéelos y agréguelos a los huevos mientras los coce. Pruebe combinaciones distintas de vegetales, como setas o champiñones, espinaca, cebolla o pimientos dulces.

Intermountain® LiVe Well

Content from the USDA Center for Nutrition Policy and Promotion's www.ChooseMyPlate.gov website, June 2012.

El contenido que se presenta aquí tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Intermountain Healthcare Patient and Provider Publications 801-442-2963 FSLW033S-04/13**