

Consejos para comer mas verduras

La mitad de su plato en el almuerzo y la cena debe ser de verduras

¡Intente estos consejos para que sea más fácil comer más verduras!

Revise el pasillo del congelador

Las verduras congeladas son saludables, asequible y fáciles de usar.

Beba sopa de verduras

Hay muchas sopas buenas de verduras. Elija las más bajas en sodio y grasa.

Mantenga cantidades de verduras

Mantenga verduras congeladas o enlatadas bajas en sodio, para que puedas agregarlas facilmente a cualquier comida .

Mientras estás fuera

Elije una ensalada o verduras adicionales en lugar de papas fritas u otras garniciones poco saludables

Coccion rapida

Cocine al vapor el brócoli, la coliflor, las judías verdes o las zanahorias en una pequeña cantidad de agua en el microondas.

Preparar de ante mano

Corta un montón de pimientos, zanahorias o brócoli y preservalos en el refrigerador. Tambien puede comerlos fácilmente como aperitivos!

Elija verduras ricas en color

Las verduras de color rojo, naranja o verde oscuro son las mejores para usted.