






GUÍA PARA COCINAR VERDURAS

| | VEGETAL | HERVIDO | AL VAPOR | HORNEADO/ASADO | MICROONDA |
|---|------------------------|------------------------------|-----------|---|----------------|
| | Esparrago | No Recomendado | 8-10 min | 8-10 min a 400° F | 2-4 min |
| | Judía Verdes | 6-8 min | 5-8 min | 12-15 min a 425° F | 3-4 min |
| | Brócoli | 10-15 min | 5-6 min | 15-18 min a 425° F | 4-6 min |
| | Coles de Bruselas | 5-7 min | 8-10 min | 20 min a 400° F | 4-6 min |
|  | Repollo/ Col (rallado) | 5-10 min | 5-8 min | 30 min a 400° F (trozo) | 5-6 min |
|  | Zanahoria | 5-10 min | 4-5 min | 20-30 min a 400° F (zanahorias pequeñas) | 4-5 min |
| | Coliflor | 5-10 min | 5-10 min | 25-30 min a 400° F | 2-3 min |
|  | Mazorca de Maíz | 5-8 min | 4-7 min | 30 min a 350° F (con cascara) | 2 min |
| | Berenjena | No Recomendado | 5-6 min | 25-30 min a 400° F | 2-4 min |
|  | Hongos | No Recomendado | 4-5 min | 25 min a 400° F | 2-3 min |
|  | Cebollas (rebanadas) | 30-50 min (sin capa externa) | 5 min | 425° F por 25-30 min (a la mitad) | No Recomendado |
| | Guisantes | 8-12 min | 3-5 min | 20 min a 400° F | 2-3 min |
|  | Chiles | No Recomendado | 2-4 min | 15 min a 450° F min o hasta negro (pelar la piel después) | 2-3 |
| | Papas (cortadas) | 15-20 min | 10-15 min | 20 min a 425° F | 6-8 min |
| | Espinaca | 2-5 min | 5-6 min | 3-6 min a 450° F | 1-2 min |
| | Camote (cubos) | 20-30 min | 5-7 min | 20 min a 350° F | 8 min (entero) |
|  | Calabacín | 3 -5 min | 4-6 min | 12-15 min a 450° F | 2-3 min |

Esta Institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés).

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 211 (opción 2).

Rev 7/16