

Ensalada de Brócoli

Rinde 6 porciones — Ácido fólico = 50 mcg por porción / 12.5% RDA

Ensalada:

4 tz broccoli, lavado y cortado en pedazos chicos
¼ tz cebolla morada, picada en cuadritos (1/4 de pulgada)
½ tz pasas
¾ tz rábanos, en rebanadas delgadas

Aderezo:

1/3 tz mayonesa
2 ½ Cda yogur sin sabor, bajo en grasa
2 Cda azúcar
1 Cda vinagre de vino rojo o vinagre de sidra de manzana

1. En un tazón mediano: combine el broccoli, la cebolla, las pasas y los rábanos
2. En un recipiente chico: mezcle la mayonesa, el yogur, la azúcar y el vinagre
3. Vacíe el aderezo sobre el broccoli y mezcle hasta cubrir todos los ingredients
4. Refrigere por lo menos 2 horas antes de server (Esto ayudará a marinar la ensalada pero no es esencial)

Cada porción contiene:

Calorías 160, Grasa total 10g, Colesterol 10mg, Sodio 95mg, Fibra total 2g, Carbohidratos totales 19g

Estas recetas fueron provistas por el Feeling Good Project (Proyecto Siéntase Bien) del Departamento de Salud Pública de San Francisco, de su Currículo “Cocine Bien-Viva Mejor” para Entrenar-el-Entrenador. Para más información vaya al:
www.bit.ly/feelinggoodproject

The majority of these recipes were provided by the Feeling Good Project of the SF Department of Public Health, from their “Cook Well-Live Better” Train-the-Trainer Cooking Curriculum. For more information on the Feeling Good Project go to:
www.bit.ly/feelinggoodproject

Ensalada de Espinacas y Cilantro

Rinde 6 porciones — Ácido fólico = 101 mcg por porción / 25% RDA

16 oz espinacas embolsadas (o 3 ramos), lavada y sin los tallos
4 tz tomates (4 medianos), picados
½ tz cebolla (como ½ cebolla), en rebanadas delgadas y cortada en cuartos
2 tz cilantro fresco, corte y deseche como 2 pulgadas del tallo, picado
1 ½ Cda aceite de oliva
½ limón Amarillo
½ limón verde
2 tz queso cotija
1 tz tostaditas horneadas, ligeramente quebradas

1. Ponga todos los vegetales en un tazón grande
2. Exprima el jugo de los limones sobre los vegetales
3. Rocíe con el aceite
4. Desmorone el queso sobre la ensalada
5. Mezcle la ensalada hasta cubrir todos los vegetales con el aderezo
6. Poco antes de server, añada las tostaditas (evitará que se ablanden)

Cada porción contiene:

Calorías 260, Grasa total 16g, Colesterol 45mg, Sodio 730mg, Fibra total 4g, Carbohidratos totales 19g, Vitamina A 170%, Vitamina C 70%



Go Folic! Women's Nutrition Project
San Francisco DPH MCAH Section
30 Van Ness Avenue, Suite 260
San Francisco, CA 94102
1.800.300.9950 | www.gofolic.org

¡ÁCIDO FÓLICO AHORA!

Guacamole

Ácido fólico = 60 mcg por porción / 15% RDA

5 aguacates maduros
1 tomate grande cortado en cubitos
Mitad de una cebolla picado
3 dientes de ajo picados finamente
1-2 jalapeños sin semillas (opcional)
1/2 ramo de cilantro, troceado
3 limones
sal y pimenta al gusto

1. Abra los aguacates y quiteles la semilla (guarde dos o tres semillas)
2. Ralle la cascara con un cuchillo, cortando la masa del aguacate en cubitos.
Después saquelo con una cuchara
3. Maje el aguacate y haga una pasta suave pero no muy molida
4. Pique la cebolla, el tomate, jalepeño, el ajo y el cilantro (no tan fino, un poco grueso) y agréguelos a la mezcla
5. Añade el jugo de limón
6. Mezcle todo
7. Pruebe el guacamole y agregue sal y pimenta al gusto.
8. Ponga una o dos semillas de aguacate en la mescla para evitar que se oxide

Cada porción con 15 totops contiene:

Calorías 331, Grasa total 21.5g, Colesterol 0mg, Sodio 493mg, Fibra total 9.5g, Carbohidratos totales 33.4g



Ensalada de quínoa con frijoles negros

Ácido fólico = 107 mcg por porción / 27% RDA

- ½ taza de quínoa seca
- 1½ tazas de agua
- 1½ cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón verde
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de semillas secas de cilantro (coriander)
- 2 cucharaditas de cilantro, picado
- 2 cebollines pequeños, finamente picados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y sin el líquido
- 2 tazas de tomate, picado
- 1 pimienta roja mediano, sin semillas y picado
- 1 pimienta verde mediano, sin semillas y picado
- 2 ajís (chiles) verdes (al gusto), sin semillas y picados finamente
- pimienta negra, al gusto

1. Enjuague la quínoa en agua helada. En una olla, ponga a hervir el agua 1. y luego agregue la quínoa. Cuando vuelva a hervir el agua, reduzca el fuego y cocine lentamente de 10 a 15 minutos hasta que el agua se seque. Deje enfriar unos 15 minutos.
2. Mientras se cocina la quínoa, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón 2. verde, el comino, la semilla seca del cilantro (coriandro), el cilantro picado y los cebollines en un tazón y ponga a un lado.
3. Mezcle las verduras cortadas con los frijoles negros en un tazón grande 3. y déjelos a un lado.
4. Cuando la quínoa se haya enfriado, 4. mézclela bien con los demás ingredientes. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.

Esta nutritiva ensalada puede servirse como plato principal o como acompañante.

Sirve: 6 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

Cada porción contiene:

Calorías 208, Grasa total 5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 284mg, Fibra total 7g, Proteína 9g, Carbohidratos totales 34g, Potasio 619 mg

Sopa de Vegetales y Salchichón de Pavo

Rinde 6 porciones — Ácido fólico = 75 mcg por porción / 19% RDA

- 1 lb salchichón de pavo
- ¼ tz caldo de pollo
- 4 tz caldo de pollo
- 3 tz agua
- 1 lb vegetales de hojas verde, lavados y picados (hojas verdes de berza o mostaza, col rizada, espinaca, col, repollo)
- pimienta, al gusto
- hierbas frescas, al gusto (romero, perejil, orégano, otros)

1. En una cacerola, sobre fuego mediano: cocine el chorizo de pavo con ¼ de taza de caldo de pollo
2. Cocine hasta que el caldo se haya evaporado y el chorizo se dore un poco; quite del fuego y deje a un lado para que se enfríe
3. En una olla grande, sobre fuego mediano: añada 4 tazas de caldo de pollo, el agua y los vegetales de hojas verde
4. Cuando el chorizo se haya enfriado lo suficiente para cortar; córtelo en rebanadas de ¼-1/2 pulgada y añádalo a la olla
5. Continúe a concinando hasta que los vegetales de hojas verde se hagan suaves pero mantengan un color brillante
6. Sazone con pimienta y hierbas de su gusto
7. Sirva sobre arroz, con papas cocidas picadas, o con tortillas de maíz

Cada porción contiene:

Calorías 150, Grasa total 6g, Colesterol 55mg, Sodio 890mg, Fibra total 2g, Carbohidratos totales 5g, Vitamina A 100%, Vitamina C 60%

¿Por qué tomar una multi-vitamina con ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina B la cual es importante. Tu cuerpo lo usa todos los días para crear nuevas células. Una multi-vitamina con ácido fólico puede:

- Darle cabello, uñas y piel mas saludable
- Mantener el corazón saludable
- Bajar el riesgo de cáncer del seno, cervical y colon

Al tomar ácido fólico antes del embarazo puede ayudarte a tener un bebé más sano también.



Ensalada de Mango y Aguacate

Rinde 6 porciones — Ácido fólico = 47 mcg por porción / 12% RDA

- 1 tz mango, maduro pero firme
 - 1 aguacate
 - 2 tz piña
 - 1 tz mandarinas
 - ½ tz yogur sin sabor, bajo en grasa
 - 2 Cda miel
 - 1 Cda azúcar confeccionada o granulada
 - ½ cda cascara de limón verde, rallada
1. Pele y pique toda la fruta, en trozos de ½ pulgada
 2. En un recipiente chico: mezcle el yogur, la miel, azúcar, el jugo de limón y la cascara de limón rallada
 3. En un tazón grande: combine la fruta y mezcla de yogur
 4. Sirva

Cada porción contiene:

Calorías 180, Grasa total 5g, Colesterol 0mg, Sodio 20mg, Fibra total 4g, Carbohidratos totales 34g