

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
25 manojos de miel de avena con 1% de leche Clementine Wrap de pavo / queso en tortilla W.G. Chips de zanahoria con rancho Rodajas de manzana y leche al 1% Galletas Plátano	26 Muffin inglés con gelatina 1% Leche Compota de manzana Goulash W.G. Panecillo con mantequilla Coliflor asada Uvas 1% Leche Queso y galletas saladas	27 huevos revueltos Cuñas naranjas Jamón Puré de batatas Piña W.G. Panecillo con mantequilla 1% Leche Fresas Pan de calabacín	28 palitos de tostadas francesas Duraznos cortados en cubitos 1% de leche Toma el pollo W.W. Pan con mantequilla Pepinos con rancho Variedad de frutas 1% Leche Rollo de canela / azúcar Cuñas de pera	29 No hay escuela Menú Agosto/Septiembre
1 Escuela diurna del trabajo cerrada	2 tostadas de remolino de canela con leche al 1% Plátano Pollo Alfredo W.W. Pan con mantequilla Brócoli al vapor Salsa de manzana y leche al 1% Galletas de peces dorados Mandarinas	3 Pizza de desayuno Rodajas de manzana y leche al 1% Albóndigas suecas W.G. Panecillo con mantequilla Puré de papa Peras cortadas en cubitos y leche al 1% Palitos de verduras con rancho Uvas	4 panqueques Bayas 1% Leche W.W. Quesadillas Crema agria/salsa Frijoles cocidos Piña y leche al 1% Huevo cocido y fresas	5 galletas Graham Melocotones cortados en cubitos y leche al 1% tator a la cazuela W.G. Panecillo con mantequilla Tomates uva Variedad de frutas y leche al 1% Palitos de queso Rodajas de naranja
8 hojuelas de maíz Plátano y leche al 1% Pizza de tres quesos Pepita Seeds Guisantes dulces con rancho Salsa de manzana y leche al 1% Bagel con salsa Cuñas de pera	9 galletas Fresas y leche al 1% W.G. Sándwich de cerdo desmenuzado Salsa de tomate / barbacoa Mazorca de maíz Mandarinas 1% Leche Pastel de arroz y yogur	10 Burritos de desayuno Piña y leche al 1% Hot Dog en un panecillo W.G. Salsa de tomate/mostaza Batatas fritas Rodajas de manzana 1% Leche Naranja / Fresa Julius Galletas	11 gofres Clementine & 1% Leche Pastel de carne Puré de papas con salsa Variedad de frutas W.G. Panecillo 1% Leche 1% Requesón Melocotones cortados en cubitos	12 No hay escuela
15 cereales Chex con leche al 1% Clementine Sándwich de jamón y queso W.W. Zanahorias arcoíris con rancho Compota de manzana 1% Leche W.G. Bocado de camote Mini-pimientos morrones	16 bagels Bayas mixtas 1% Leche Sándwich de albóndigas W.G. bollo Palitos de apio Kiwi 1% Leche Sushi de plátano	17 huevos horneados con 1% de leche Melocotones cortados en cubitos Tiras de pollo Salsa de tomate / barbacoa Arroz integral / quinua Maíz Uvas y leche al 1% Palomitas de maíz Fresas	18 muffin de arándanos Cuñas naranjas 1% Leche Lasaña de calabaza espagueti W.G. Palitos de pan Cuñas de pera y leche al 1% Batido de frutas Galletas	19 W.G. Galletas Bayas y leche al 1% Burrito de frijoles y queso Salsa/Crema agria Variedad de frutas Zanahorias arcoíris con rancho y leche al 1% W.G. Palitos de pan Peras cortadas en cubitos
22 Cheerios con leche al 1% Plátano Cazuela de fideos con atún W.G. Palitos de pan Guisantes Melocotones cortados en cubitos 1% Leche Queso y galletas saladas	23 Tostadas W.W. Mandarinas 1% Leche Enchiladas de pollo sobre tortilla W.G. Maíz Uvas y leche al 1% Mezcla de snacks y gajos de pera	24 Quesadillas Peras cortadas en cubitos y leche al 1% Turquía W.W. Pan con mantequilla Puré de papas con salsa Piña 1% Leche Muffin inglés con gelatina Sandía	25 Parfait de frutas y yogur 1% Leche Cuñas naranjas W.G. Sloppy Joes Judías verdes con rancho Compota de manzana 1% Leche Palitos de queso Galletas de peces dorados	26 Kix de cereal Salsa de manzana y leche al 1% Nuggets de pollo Salsa de tomate / barbacoa Arroz integral / quinua Pimientos morrones con rancho Variedad de frutas y leche al 1% Pretzels Rodajas de manzana

Cosecha del mes de judías verdes



www.sdharvestofthemoth.org



Judías verdes

Nutrition Facts	
Serving Size 110 g	
Amount Per Serving	Calories from Fat 1
Calories 34	
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 7mg	0%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 4g	15%
Sugars 2g	
Protein 2g	
Vitamin A 15%	Vitamin C 30%
Calcium 4%	Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

Una porción de judías verdes es una taza (110 gramos).

Beneficios saludables de comer judías verdes

- Las judías verdes, también conocidas como judías verdes y judías verdes, son la fruta inmadura de la planta del frijol.
- Las judías verdes son una excelente fuente de fibra dietética, vitamina A, vitamina C, vitamina K, ácido fólico y manganeso.
- Las judías verdes también son una buena fuente de tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y cobre.
- Una porción de una taza de judías verdes tiene el 30% de su valor diario de vitamina C, que apoya un sistema inmunológico saludable.
- Las frutas y verduras verdes ayudan a mantener huesos y dientes fuertes.

Consejos para comprar y producir

- ✓ Elija judías verdes que sean crujientes y de color verde sólido (sin manchas).
- ✓ Las judías verdes se pueden almacenar hasta por 7 días en una bolsa de plástico en el refrigerador.
- ✓ Elija judías verdes rectas (no torcidas) porque son más fáciles de cocinar y preparar.

Sugerencias para servir judías verdes

- Hervir, cocinar al vapor y calentar en el microondas son probablemente los más populares, pero saltear es una de las mejores formas de mantener los nutrientes.
- Considere la posibilidad de untar con aceite de oliva y asar judías verdes en el horno para obtener un acompañamiento saludable.
- Use judías verdes como sustituto de la receta para aumentar la fibra y reducir las grasas y los carbohidratos.
- Sustituya las judías verdes, parcial o totalmente, por papas verdes, papas en guisos y frijoles con chile en Chile.
- Agregue judías verdes a la parte superior de su pizza o taco.



Recetas de judías verdes



Sopa de judías verdes

1 taza de cebolla picada
6 tazas de caldo de verduras
1 libra de judías verdes frescas, cortadas en trozos de 1 pulgada
1/4 taza de albahaca fresca picada o 1 cucharada de albahaca seca
Sal y pimienta al gusto

1 taza de zanahorias picadas
1 diente de ajo picado
3 tazas de tomates frescos cortados en cubitos
2 cucharadas de aceite de oliva

En una cacerola grande, saltee la cebolla y las zanahorias en aceite de oliva durante 5 minutos. Agregue el caldo, los frijoles y el ajo; llevar a ebullición. Reduzca el fuego; tape y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Agregue los tomates, la albahaca, la sal y la pimienta. Tape y cocine a fuego lento 5 minutos más.

Judías verdes y limón y ajo

2 libras de judías verdes, con las puntas cortadas
2 dientes de ajo grandes, picados

1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de ralladura de limón

Escaldar las judías verdes en una olla grande con agua hirviendo con sal hasta que tengan un color verde brillante y estén tiernas y crujientes, aproximadamente 2 minutos. Escurrir y golpear en un recipiente con agua helada para evitar que se cocine.

Caliente una sartén grande y pesada a fuego medio. Agregue el aceite. Agregue el ajo y saltee hasta que esté fragante, aproximadamente 30 segundos. Agregue los frijoles y continúe salteando hasta que estén cubiertos y calientes, aproximadamente 5 minutos. Agregue la ralladura de limón y sazone con sal y pimienta.

Judías verdes y pasta

1/2 taza de aceite de oliva
1 1/2 taza de hojas de albahaca
6 cucharadas queso parmesano, rallado
1 taza de piezas de 1/2" Judías verdes

1/2 taza de nueces, piñones, secos
3 dientes de ajo
1 cucharadita Sal
8 onzas Fideos

Cocine la pasta de acuerdo con el paquete y luego agregue judías verdes a la pasta de cocción durante los últimos 5-7 minutos y cocine hasta que esté apenas tierna. Escurrir, reservando 1 taza de líquido de cocción. Combine el aceite de oliva, las nueces, la albahaca y el ajo en un procesador de alimentos y presione para hacer pesto.

Agregue un par de cucharadas de agua de cocción al pesto para diluir un poco. Agregue la pasta y las judías verdes al pesto y revuelva para cubrir. Si es necesario, agregue un poco del líquido de cocción reservado para que la salsa cubra fácilmente la pasta. Cubra con queso rallado y sirva inmediatamente.

Salsa de judías verdes

1 taza de cebolla morada picada
2/3 taza de cilantro fresco (cilantro), picado
jugo de 2 limones

1 libra de judías verdes frescas,
cortadas en cubitos
2/3 taza de aguacate Haas, cortado en cubitos

Después de cocinar las judías verdes de la forma favorita (al vapor, escaldadas, etc.), retire el tallo y córtelas en dados. Agregue cilantro y jugo de limón a los frijoles cortados en cubitos, el aguacate y la cebolla y mezcle. Frío. Deje marinar la salsa en el refrigerador durante una hora antes de servir.