

Extensión

Junio
de 2012
Newsletter

Visite la página de Web de
Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información con-
tacte la oficina de la Extensión
más cercana o visite el sitio de
Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en
Family Matters tienen
derecho de autoría, pero
pueden ser reproducidos
totalmente sin ninguna modi-
ficación si se acredita
a Family Matters, Family and
Consumer Sciences,
Colorado State University
Extension. Para cualquier
otro tipo de solicitud, contacte
al autor.

Gracias a la Extensión de
Colorado State University
del Condado de Denver por
su apoyo en la traducción al
español de
Asuntos Familiares.

Los programas de Extensión
son accesibles sin
discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Verduras de verano a la parrilla

Por Glenda Wentworth Ciencias para la Familia y el Consumidor Condado de Eagle

Las tibias temperaturas han llegado y muchos de nosotros nos sentimos inspirados a usar el asador al aire libre. El añadir verduras a la parrilla es una manera de construir la mitad de su platillo con frutas y verduras.

Siempre empiece con una parrilla limpia. Cepille las verduras antes de cortarlas o rebanarlas.

Corte o rebane las verduras en piezas uniformes para que se cocinen al mismo tiempo. Las piezas deben ser lo suficientemente grandes para que no se caigan por entre la parrilla. Las piezas pequeñas pudieran necesitar ser cocinadas en una canastilla o ensartadas en palillos.

Las verduras que tienen un alto contenido de agua se asan muy bien. Entre ellas tenemos espárrago, pimiento, champiñón, berenjena, calabacita, oca, cebolla, tomate y elote. Las verduras más densas debieran pre-cocerse (ya sea hirviéndolas o en el microondas) para que se suavicen y evitar que se quemen por fuera mientras se trata de cocer por dentro. Entre las verduras de este tipo tenemos la papa y la zanahoria.

Las verduras más grandes pueden ser cocinadas directamente sobre una parrilla limpia. Cubra ligeramente las verduras con aceite de oliva antes de asarlas para ayudar a sellar la humedad en el interior. Esto también provee sabor y previene el que se peguen en la parrilla.

Un aderezo preparado puede aumentar el sabor. Mezcle media taza de aceite de oliva y un-cuarto de taza de vinagre de vino rojo. Ponga el aderezo en las verduras 15 minutos antes de asarlas.

Entre las herramientas que permiten que la parrillada de verduras sea más fácil se incluyen una canasta de metal donde se puedan asar las verduras pequeñas. Palillos de metal, madera o bambú pueden ser usados para ensartar verduras pequeñas. Los utensilios como tenazas o espátulas pueden ser usados; pero evite la contaminación cruzada usando los utensilios para verduras sólo para éstas y no para acomodar carnes crudas. Las verduras toman usualmente unos 15 ó 20 minutos para cocerse en la parrilla a fuego medio. Deben de quedar suaves pero no mucho y, por lo general, tan solo necesitan una volteada.

Las verduras también pueden ser asadas en papel aluminio. Coloque una hoja de aluminio en el mostrador y rocíelo con aerosol para cocinar. Esparza las verduras encima y cúbralas con otra hoja de papel aluminio. A continuación enrolle las terminaciones de las hojas hasta hacer un pequeño contenedor. Esto, esencialmente, permite vaporizar las verduras mientras están en la parrilla.



Hablamos:

A sus niños les gustará hacer sus propios paquetes de verduras. Enséñeles a lavar las verduras, a pelarlas (si fuera necesario) y a cortarlas (si los niños están en la edad apropiada). Luego permítales elegir las verduras que deseen poner en su paquete. Escriba su nombre con un marcador. Después de asar, ellos querrán comer su propia envoltura de verduras.

Receta para la salud Verduras a la parrilla

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 4-5 minutos

Ingredientes

- 3 camotes, pelados y en rebanadas de unos 12 mm de grueso
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 3 elotes, cortados en secciones de 5 centímetros
- 1 berenjena, en rebanadas de unos 12 mm de grueso
- 12 cebollitas verdes, bien limpias

Indicaciones:

1. Coloque los camotes en un recipiente para microondas. Hornee unos 3 minutos a temperatura alta.
2. En un tazón grande mezcle el aceite y el ajo. Añada los camotes, elote, berenjena y las cebollitas. Mezcle bien.
3. Póngalas en papel aluminio, formando un paquete.
4. Ponga el paquete directamente en la parrilla.
5. Cocine unos 10 minutos, volteando el paquete dos veces, hasta que las verduras se suavicen.

