



## 7 Vegetales Fáciles de Hacer o Sin Preparación

1. Mezcle tomatitos cereza y bolitas de mozzarella con aceite de oliva y ajo.
2. Coles de bruselas: Mézclelas con aceite y sal. Póngalas a asar en una bandeja para horno durante 25 a 30 minutos hasta que estén suaves.
3. Espinaca tierna: Agregue 8 tazas de espinaca a una cacerola grande con media taza de caldo. Agregue espagueti o fideos chinos, limón, cilantro y su salsa picante favorita. Cocine hasta que el líquido se absorba.
4. Guisantes: Excelente comida para picar y comer con salsa.
5. Ejotes: Quítele las puntas, póngalos en un plato hondo con un poco de agua y cocine 4 minutos o hasta que estén suaves.
6. Zanahorias bebés: Excelente comida para picar y comer con salsa o sola.
7. Patatas pequeñas: Córtelas en cuartos, mézclelas con aceite y romero sobre una bandeja para horno y hornee a 425 grados durante 20 a 30 minutos hasta que estén dorados y suaves. Agrégueles sal a gusto.

### Consejo de Cocina

Estos vegetales requieren menos trabajo y tiempo comparados con algunos de los otros vegetales.

Los vegetales fáciles-de hacer se pueden preparar en porciones grandes y así tener para toda la semana.

Estos métodos fáciles pueden ayudar con los antojos de aperitivos y a incorporar más vegetales a su dieta.



Para obtener recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

Together we can solve hunger™