

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

agosto de 2021

Volumen 24 • Número 11



Gratis, fresco y fabuloso: verduras locales disponibles para ti

Es temporada de cosecha en el jardín. Las calabazas están maduras en la vid, las verduras de hoja verde son tiernas y las verduras de raíz están saliendo del suelo. Este año, CNP está especialmente entusiasmado con la época de cosecha porque significa que muchos productos frescos y locales están en camino a las despensas de alimentos en todo el estado. Muchas de estas frutas y verduras provienen de jardineros locales que participan en el programa Grow a Little Extra (Cultiva un Poco Más). Grow a Little Extra se lanzó en abril de este año. Es una asociación entre la Iniciativa contra el Hambre de Wyoming de la Primera Dama Jennie Gordon, el Programa de Nutrición Cent\$ible (CNP, por sus siglas en inglés) y la Extensión de la Universidad de Wyoming (UWE, por sus siglas en inglés). El objetivo del programa es hacer que más productos frescos estén disponibles en organizaciones como las despensas de alimentos.

Como parte del programa, los jardineros locales

sembraron un poco más en sus jardines. Los productos de más son donados a CNP y a UWE. CNP luego comparte la cosecha con la organización local de seguridad alimentaria que la hace llegar a cualquier persona que la necesite.

“Esta es una asociación maravillosa”, dice Mindy Meuli, directora de CNP. “Compartir los productos es un gana-gana para todos. Los jardineros pueden compartir su exceso, mientras que las despensas de alimentos pueden ofrecer productos saludables y sabrosos a los clientes”. Este mes, las calabazas de verano e invierno están empezando a salir de los jardines, así como una variedad de otras verduras. Todos los productos están llegando rápidamente a las familias.

“He estado recibiendo muchas donaciones de jardineros locales y de la granja de estudiantes ACRES”, dice Jess Dooley, educadora de CNP para los condados de Albany y Carbon.

Continuado en la parte de atrás

Continuado

“A principios de la temporada, estaba recibiendo mucho ruibarbo, pero ahora que las variedades de calabacín, calabaza de verano y lechuga están en temporada, he estado recibiendo muchos de esos productos últimamente. Estos han sido bien recibidos por el personal del comedor de beneficencia y las despensas de alimentos, y siempre parecen entusiasmarse con la cantidad y la calidad de las verduras que se están donando”.

Para ayudar a las personas a usar los productos frescos, CNP está creando videos de recetas que muestran formas fáciles y deliciosas de usarlos. Estos videos y recetas se comparten en el sitio web y la página de Facebook de CNP. Los educadores de CNP en todo el estado también tienen una variedad de páginas informativas y recetas disponibles para muchas de las verduras que se donan.

Si ha recibido algunos productos nuevos en la despensa de alimentos y no está seguro de qué hacer con ellos, busque [las recetas](#) de CNP en el [sitio web](#), consulte la [página de Facebook](#) de CNP o llámenos (1-877-219-4646).

¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

<https://uwyocnp.org/cnp-online-classes/>.



Calabaza de verano salteada simple

Ingredientes

- 1-1½ tazas de calabaza de verano en cubos (calabacín, crookneck, calabaza empanada, etc.)
- 1 cucharada de aceite de canola u oliva
- 1 diente de ajo picado

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. Lave la calabaza y luego córtela en cubos pequeños. No pele la cáscara.
3. En una sartén, agregue la calabaza, el aceite y el ajo.
4. Cocine durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.

Rinde 2-3 porciones



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.