

Consejos rápidos para usar frutas y verduras congeladas



Frutas congeladas sabrosas, rápidas y fáciles



1. Coma fruta directamente del congelador. Las uvas, cerezas, bayas y plátanos congelados son un excelente refrigerio.
2. Añada fruta congelada al cereal, al yogur o a la avena para obtener más fibra y sabor.
3. Incorpore fruta congelada a la masa de tortitas o magdalenas para mejorar su valor nutricional, textura y aroma.
4. Utilice fruta congelada en los batidos para aumentar los antioxidantes y refrescarse en los días de calor..
5. Enfríe sus bebidas con fruta congelada en lugar de hielo; esto le dará un extra de energía a su cerebro.

Verduras congeladas nutritivas, rápidas y saciantes

1. Añada verduras congeladas a la sopa para darle más textura, color y sabor.
2. Cocine al vapor en el microondas; muchas verduras congeladas vienen en bolsas aptas para este electrodoméstico.
3. Saltee las verduras congeladas con arroz o fideos en una sartén para preparar un salteado o arroz frito.
4. Incorpore verduras congeladas a las tortillas para mejorar su aspecto, valor nutricional y aporte energético.
5. Mézcle con la salsa para pasta para incluir más verduras en su dieta de forma disimulada.

