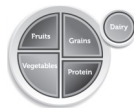


MUSHROOMS



NUTRITION

- Niacin (Vitamin B₃): may help reduce high cholesterol levels
- Low in calories: helps prevent weight gain



SELECTION

- Look for mushrooms that have a firm texture. Avoid mushrooms that have spots or are slimy.



CLEANING

- Rinse mushrooms under cool running water right before eating.



STORING

- Store in the refrigerator in the original container or in a paper bag for up to 1 week.



PREPARING

- Cut the mushrooms into slices and enjoy them in salads, as a pizza topping, or include them in a breakfast omelet.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

MUSHROOM QUINOA

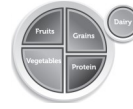
- | | |
|---|---|
| 1 cup uncooked quinoa | 1 tablespoon oil (canola, olive, or vegetable) |
| 1 package (8 ounces) fresh sliced mushrooms | 1 onion, diced (about 1 cup) |
| 2 cloves garlic, minced | 1/2 teaspoon dried herb (basil, oregano, thyme) |
| 1/8 teaspoon ground black pepper | 1/4 teaspoon salt |
| Optional: shredded cheese (mozzarella, parmesan, Swiss) | |

1. Cook quinoa according to package directions. Reserved 1 1/2 cups for this recipe. Store remaining quinoa for use in another recipe.
2. Heat oil in a skillet over medium high heat. Add mushrooms, onion, garlic, dried herb, ground black pepper, and salt. Cook 6 minutes, until mushrooms and onions are tender, stirring often.
3. Stir reserved 1 1/2 cups quinoa into skillet of cooked vegetables.
4. Top with shredded cheese, if desired.





HONGOS



NUTRICIONALES

- Niacin (vitamina B₃): ayuda a reducir los niveles de colesterol altos
- Bajos en calorías: ayudan a prevenir el aumento de peso



SELECCIÓN

- Busca setas que tengan una textura firme. Evite los hongos que tengan manchas o sean baboso.



CÓMO SE LAVA

- Lave los hongos con agua fría del grifo antes de comerlos.



CÓMO SE GUARDA

- Guárdelos en el refrigerador en su recipiente original o en una bolsa de papel durante 1 semana como máximo.



CÓMO SE PREPARAN

- Corte los hongos en rodajas y disfrútelos en ensaladas o cubiertas de pizzas, o agréguelos a tortillas en el desayuno.



para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

SETA DE QUINUA

- | | |
|--|---|
| 1 taza de quinua cruda | 1 cucharada de aceite (canola, oliva o vegetal) |
| 1 paquete (8 onzas) de setas frescas en rodajas | 1 cebolla, cortada en cubitos (alrededor de 1 taza) |
| 2 dientes de ajo, picados | 1/2 cucharadita de hierba seca (albahaca, orégano, tomillo) |
| 1/8 cucharadita de pimienta negra molida | 1/4 cucharadita de sal |
| Opcional: queso rallado (mozzarella, parmesano, suizo) | |

1. Cocine la quinua de acuerdo a las instrucciones del paquete. Reservado 1 1/2 tazas para esta receta. Guarde la quinua restante para usar en otra receta.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregue los champiñones, la cebolla, el ajo, la hierba seca, la pimienta negra molida y la sal. Cocine por 6 minutos, hasta que los champiñones y las cebollas estén tiernos, revolviendo con frecuencia.
3. Revuelva 1 1/2 tazas de quinua reservada en la sartén de verduras cocidas.
4. Cubra con queso rallado, si lo desea.

