



April 2011

Supplement

## Kale Soup with Beans

### Ingredients

- 1 tablespoon olive or canola oil
- 8 garlic cloves, minced
- 1 medium yellow onion, chopped
- 4 cups washed, chopped raw KALE (remove stems)
- 4 cups low sodium chicken or vegetable broth
- 2 (15 oz) cans white beans, drained & rinsed
- 4 plum tomatoes, chopped (fresh or one 15 oz. can)
- 2 teaspoons dried Italian herb seasoning
- Pepper to taste
- 1 cup chopped parsley

### Preparation

1. In a large pot, heat olive or canola oil.
2. Add garlic and onion, sauté until soft.
3. Add kale and sauté, stirring until wilted.
4. Add broth, beans, tomatoes, herbs, & pepper.
5. Stir all ingredients together and simmer for 15 minutes.
6. Ladle into bowls, sprinkle with chopped parsley.
7. Serve with whole grain bread

## Understanding the 2010 Dietary Guidelines

The *Dietary Guidelines for Americans, 2010* were released by the USDA and HHS at the end of January 2010. The guidelines' goals are to:

- Promote health
- Reduce the risk of chronic disease
- Reduce the overweight and obesity



### Key Recommendations

#### Increase vegetables and fruit

- Make half your plate fruits and vegetables. Add fruit to your breakfast cereal or pancakes or low-fat yogurt.

#### Increase Low-fat and non-fat dairy products

- Eat low-fat yogurt topped with fruit for dessert, sprinkle low-fat cheese over cooked veggies, make oatmeal with milk instead of water.

#### Increase Fish

- Replace one meat meal with fish: make fish tacos instead of chicken, eat a tuna sandwich instead of turkey.

#### Increase Whole grains

- Buy whole grain cereals or eat oatmeal for breakfast. Making lasagna? Use whole wheat noodles; you will not know the difference!

#### Increase Protein variety

- Add walnuts or almonds to a fresh salad, make a three bean salad for lunch, replace chicken with fish.

#### Increase dark green and red and orange vegetables, beans and peas.

Sources: [www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov); Recipe from Contra Costa UCCE



Abril 2011

Boletín

## Sopa de col rizada con frijoles

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva o canola
- 8 dientes de ajo picados
- 1 cebolla amarilla mediana picada
- 4 tazas de de col rizada (*kale*) cruda y picada (quítele los tallos)
- 4 tazas de caldo de pollo o verduras bajo en sodio
- 2 latas (15 oz) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- 4 tomates picados (frescos o una lata de 15 oz)
- 2 cucharaditas de sazónador de hierbas italianas
- Pimienta al gusto
- 1 taza de perejil picado

### Preparación

1. En una olla grande, caliente el aceite de oliva o canola.
2. Añada el ajo y la cebolla, sofría hasta que estén blandos.
3. Agregue la col rizada y sofría, revolviendo hasta que cocine.
4. Agregue el caldo, frijoles, tomates, sazónador y pimienta.
5. Revuelva todos los ingredientes y cocine a fuego lento por 15 minutos.
6. Sirva en platos hondos y espolvoree con el perejil picado.
7. Sírvalo con pan integral

## Para entender las Guías Alimenticias del 2010

*Las Guías Alimenticias para los Estadounidenses 2010 (Dietary Guidelines for Americans, 2010)*, fueron publicadas por USDA y HHS a fines de enero, 2010.

Las metas de las guías son:

- promover la salud
- reducir el riesgo de enfermedades crónicas
- reducir el sobrepeso y la obesidad



## Recomendaciones claves

### Incrementar las verduras y frutas

- Procure que la mitad de su plato tenga frutas y verduras. Agregue fruta al cereal del desayuno, a panqueques o a yogur bajo en grasa.

### Aumentar el consumo de productos lácteos bajos en grasa

- Coma yogur bajo en grasa y con fruta para el postre, espolvoree queso bajo en grasa sobre verduras cocidas, prepare avena con leche en vez de agua.

### Comer más pescado

- Reemplace la carne de una comida con pescado: prepare tacos de pescado en lugar de pollo, coma un sándwich de atún en vez de pavo.

### Aumentar el consumo de granos enteros

- Compre cereales de grano entero o coma avena para el desayuno. ¿Va a preparar lasaña? Utilice pasta integral. ¡No notará la diferencia!

### Aumentar la variedad de proteína

- Añada nueces o almendras a una ensalada fresca, prepare una ensalada con tres tipos de frijoles para el almuerzo, reemplace el pollo por pescado.

### Incrementar el consumo de verduras de color verde oscuro, rojo y anaranjado, frijoles y chícharos.

Fuente: [www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov); Receta de UCCE Contra Costa