



September 2013 Supplement

**Grilled Summer
Vegetables****Ingredients:**

- 2 small zucchinis
- 2 small summer squash
- 4 small red potatoes, scrubbed
- 1/2 medium red onion
- 1/2 medium bell pepper, seeded
- 1/4 cup low-fat Italian dressing
- salt and pepper, to taste

Directions:

1. Heat grill to medium heat or heat oven to 400 °F.
2. Wash and slice all vegetables.
3. Add all ingredients to bowl and stir to combine.
4. Divide the mix onto five large sheets of foil. Fold foil over vegetable mixtures, forming packets.
5. Cook on grill or in oven for 15-20 minutes or until potatoes are tender.
6. Poke holes in the foil before serving. Be careful opening. Steam from packets will be hot.
7. Serve. Refrigerate leftovers.



Source: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/grilled-vegetable-packets>

Food Safety for Fruits and Vegetables

September is National Food Safety Awareness month. Food safety information covers meat, dairy and hand washing, but how do you keep your produce safe? Fruits and vegetables can also cause food borne illness. Follow these tips for safe fruits and vegetables:

**Choose High Quality Produce**

- Buy produce in season, if possible.
- Look for fruits and vegetables without mold, bruises or cuts. Buying loose produce gives you more control over quality.
- Only buy enough produce to last you through the week.

Practice Safe Food Preparation

- Wash all produce right before eating, even if you don't eat the peel. Bacteria can be transferred from the outside to the inside when you cut it.
- Cut away any damaged or bruised areas before eating.
- Have separate cutting boards for raw meats and for fruits and vegetables. That way bacteria from raw meat cannot cross-contaminate your produce.
- Cook raw sprouts to reduce the risk of illness.

Know How and Where to Store Your Produce

- Know which fruits and vegetables should be refrigerated and which can be left out. A chart is available at: <http://ucce.ucdavis.edu/files/datastore/234-1920.pdf>
- Once produce is cut, it is much more vulnerable to contamination. Cut produce should be refrigerated within two hours or thrown away.
- Cooked, leftover vegetables should be thrown out after 3-4 days.

Source: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442471602>



Septiembre 2013

Boletín

Verduras de verano a la parrilla

Ingredientes:

- 2 calabacines (*zucchini*) pequeños
- 2 calabazas de verano pequeñas
- 4 papas rojas pequeñas, restregadas
- 1/2 cebolla morada mediana
- 1/2 pimiento mediano, sin semillas
- 1/4 taza de aderezo italiano bajo en grasa
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Caliente la parrilla a fuego medio o el horno a 400 °F.
2. Lave y corte en rebanadas todas las verduras.
3. Mezcle todos los ingredientes en un tazón.
4. Divida y coloque la mezcla en cinco pedazos grandes de papel de aluminio. Doble el papel de aluminio sobre las verduras formando paquetes.
5. Cocine en la parrilla o el horno durante 15 a 20 minutos o hasta que las papas se hayan ablandado.
6. Haga orificios en el papel de aluminio antes de servir. Tenga cuidado con el vapor caliente al abrir los paquetes.
7. Sirva. Refrigere las sobras.



Fuente: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/grilled-vegetable-packets>

Seguridad alimentaria para las frutas y verduras

Septiembre es el Mes Nacional de la Seguridad Alimentaria. La información sobre seguridad alimentaria incluye carnes, productos lácteos y el lavado de manos, pero, ¿cómo puede conservar sus frutas y verduras en buen estado? Las frutas y verduras también pueden ser fuente de enfermedades causadas por alimentos contaminados. Siga estos consejos para conservar las frutas y verduras en buen estado:



Elija frutas y verduras de buena calidad

- De ser posible, compre frutas y verduras de la estación.
- Seleccione frutas y verduras que no tengan moho, golpes o cortes. Si las compra sueltas, tiene mayor control sobre su calidad.
- Compre solo suficientes frutas y verduras para una semana.

Practique la preparación segura de los alimentos

- Lave todas las frutas y verduras justo antes de comerlas, aun cuando no se coma la cáscara. La bacteria se puede transferir de la parte externa a la interna de las frutas y verduras cuando las corta.
- Corte las áreas dañadas o golpeadas antes de comerlas.
- Tenga una tabla para cortar para carnes crudas y otra para frutas y verduras. De esa manera la bacteria de la carne cruda no contamina sus frutas y verduras.
- Cocine los brotes frescos para reducir el riesgo de una enfermedad.

Sepa cómo y dónde guardar sus frutas y verduras

- Aprenda cuáles frutas y verduras se deben refrigerar y cuáles pueden dejarse fuera del refrigerador. Hay una tabla disponible en: <http://ucce.ucdavis.edu/files/datastore/234-1920.pdf>
- Una vez cortadas las frutas o verduras, aumenta el riesgo de contaminación. Las frutas y verduras que han sido cortadas deben refrigerarse antes de que pasen dos horas o tirarlas a la basura.
- Las verduras cocidas que sobran deben tirarse a la basura después de 3 a 4 días.

Fuente: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442471602>