



# GUIDE TO PRODUCE PREPARATION

**BOILED.** Chop vegetables to desired size. Bring a pot of water to a boil, add salt and vegetables. Cook a few minutes until they are bright in color and tender as desired. Vegetables will continue to cook after you take them out of water. *Best vegetables for boiling:* hearty vegetables like broccoli, green beans, and cauliflower.

**STEAMED.** To steam vegetables, bring water in a pot to a rapid simmer or easy boil. Add a steamer basket or colander on top and place veggies in the basket. Let them steam until they are bright in color and as tender as desired. After steaming, sprinkle with salt, fresh lemon, or herbs or dip in a savory sauce. *Best vegetables for steaming:* cauliflower, asparagus, carrots, green beans, small potatoes, and broccoli.

**ROASTED.** Preheat oven to 350 – 400 degrees. Chop up vegetables, toss in olive oil, and sprinkle with your favorite spices. Roast until tender. *Best vegetables for roasting:* Brussel sprouts, broccoli, butternut squash, green beans, and carrots.

**MICROWAVE.** Place chopped or whole vegetables in a microwave-safe dish. Season to liking then cover the dish with a damp paper towel. Microwave for 1 to 4 minutes, depending on the vegetable and desired tenderness. *Best vegetables to microwave:* broccoli, potatoes, green beans, corn, and peas

**GRILLED.** Chop vegetables to desired size. Toss with olive oil and season with desired spices; wrap in foil. Heat grill to medium heat (coal-burning grills will take additional time). Grill vegetables to desired doneness. *Best vegetables for grilling:* asparagus, eggplant, carrots, corn, onions, and peppers.

**PICKLED.** Mix ½ cup unseasoned rice vinegar, 1 tbsp. sugar, 2 tsp. salt, and 1 cup of thinly sliced or chopped vegetables in a jar. Close lid tightly and refrigerate for at least 24 hours. You can substitute apple cider vinegar, red wine vinegar, or white vinegar for the rice vinegar and leave out the sugar, if desired. Add other spices as desired. *Best vegetables for pickling:* onions, cucumbers, carrots, okra, and peppers.

**RAW.** Chop up and enjoy by themselves or with sauces or dips. *Best vegetables for eating raw:* any and all!



brought to  
Fort Worth by Texas Health  
Resources



# GUÍA PARA PREPARAR PRODUCTOS FRESCOS

**HERVIDAS.** Cortar las verduras al tamaño deseado. Poner agua a hervir en una olla. Ya que este hirviendo, agregar la sal y las verduras. Cocinarlas por unos minutos hasta que obtengan un color vivo y estén tan tiernas como se desee. Las verduras seguirán cocinándose después de sacarlas del agua. *Las mejores verduras para hervir son:* verduras robustas como brócoli, ejotes y coliflor.

**AL VAPOR.** Hervir agua en una olla y luego bajar el calor a fuego lento. Poner la cesta vaporera o el colador encima y colocar las verduras en la cesta. Dejarlas sobre el vapor hasta que obtengan un color vivo y estén tan tiernas como se desee. Después de prepararlas al vapor, agregar sal, limón o hierbas, o bañarlas en una sabrosa salsa. *Las mejores verduras para preparar al vapor son:* coliflor, espárragos, zanahorias, ejotes, papas pequeñas y brócoli.

**ASADAS.** Precalentar el horno a 350 – 400 grados Fahrenheit. Cortar las verduras, añadir aceite de oliva y espolvorear con sus especias favoritas. Asarlas hasta que estén tiernas. *Las mejores verduras para asar son:* coles de Bruselas, brócoli, calabaza, ejotes y zanahorias.

**AL HORNO MICROONDAS.** Colocar las verduras cortadas o enteras en un plato para horno microondas. Sazonar al gusto y cubrir el plato con una servilleta húmeda. Cocinar en el horno microondas entre 1 y 4 minutos, según el tipo de verdura y el nivel de cocción deseado. *Las mejores verduras para preparar en el horno microondas son:* brócoli, papas, ejotes, maíz/elote y chícharos.

**A LA PARRILLA.** Cortar las verduras al tamaño deseado. Agregar un poco de aceite de oliva y sazonarlas con las especias deseadas; envolverlas en papel aluminio. Calentar la parrilla a fuego medio (las parrillas a carbón demoran más tiempo en calentar). Cocine las verduras a la parrilla al nivel de cocción deseado. *Las mejores verduras para preparar a la parrilla son:* espárragos, berenjena, zanahorias, maíz/elote, cebollas y chile morrón.

**ENCURTIDAS.** En un frasco de vidrio, mezclar ½ taza de vinagre de arroz sin sazonar, 1 cucharada de azúcar, 2 cucharaditas de sal y 1 taza de verduras finamente picadas o rebanadas. Cerrar el frasco ajustando bien la tapa y refrigerar por 24 horas como mínimo. En lugar del vinagre de arroz, se puede usar vinagre de manzana, vinagre de vino tinto o vinagre blanco, y también puede optar por no agregar azúcar. Si lo desea, puede agregar otras especias. *Las mejores verduras para encurtidos son:* cebollas, pepinillos, zanahorias, okra y chile morrón.

**CRUDAS.** Córtelas y disfrútelas solas o con salsas. *Las mejores verduras para comer crudas son:* ¡todas!



Presentado por Texas Health  
Resources

# Produce PREP GUIDE

VEGETABLE	BOILED	STEAMED	ROASTED	MICROWAVE	GRILLED	PICKLED	RAW
Asparagus	10-15 min	8-10 min	8-10 min at 400°	2-4 min	5 min	3 days	✓
Beets	X	30 min (scrub outside of beet)	30-40 min (wrap beet w/skin in foil)	X	30 min (in foil)	3 days	X
Bell Peppers	4-5 min	2-4 min	15 min at 450°	2-3 min	7 min	3 days	✓
Broccoli Florets	10-15 min	5-6 min	15-20 min at 425°	4-6 min	7 min	3 days	✓
Brussel Sprouts	5-7 min	8-10 min	20 min at 400°	4-6 min	12 min	3 days	✓
Cabbage (Shredded)	5-10 min	5-8 min	30 min at 400°	5-6 min	5 min	3 days	✓
Carrots (Sliced)	5-10 min	4-5 min	20-30 min at 400°	4-5 min	12 min	3 days	✓
Cauliflower	5-10 min	5-10 min	25-30 min at 400°	2-3 min	12 min	3 days	✓
Celery	X	X	X	X	X	3 days	✓
Corn on the Cob	5-8 min	4-7 min	30 min at 350°	2 min	20 min (in husk)	X	X
Cucumber	X	X	X	X	X	3 days	✓
Eggplant	5-10 min	5-6 min	25-30 min at 400°	2-4 min	7 min	X	X
Green Beans	6-8 min	5-8 min	12-15 min at 425°	3-4 min	5 min	3 days	✓
Kale	X	2 min	10 min at 350°	5 min	X	X	✓
Lettuce	X	X	X	X	X	X	✓
Mushrooms	3-4 min	4-5 min	25 min at 400°	2-4 min	7 min	3 days	✓
Onion	X	X	X	X	5 min	3 days	✓
Peas	8-12 min	3-5 min	20 min at 400°	2-3 min	X	X	X
Potatoes (Cut)	15-20 min	10-15 min	20 min at 425°	6-8 min	15-20 min	X	X
Radishes	X	X	X	X	X	3 days	✓
Red Potatoes	10-15 min	15-20 min	30 min at 450°	chopped; 8-10 min	15-20 min	X	X
Spinach	2-5 min	5-6 min	3-6 min at 450°	1-2 min	X	X	✓
Sugar Snap Peas	X	X	X	X	X	X	✓
Sweet Potato (cubed)	20-30 min	5-7 min	20 min at 350°	8 min (whole)	15-20 min	X	X
Tomato	X	X	X	X	3 min	3 days	✓
Zucchini	3-5 min	4-6 min	12-15 min at 450°	2-3 min	5 min	3 days	✓

X - Not recommended or applicable

# Guía para PREPARAR PRODUCTOS

PRODUCTO	HERVIDAS	AL VAPOR	ASADAS	MICROONDAS	A LA PARILLA	ENCURTIDAS	CRUDAS
Apio	X	X	X	X	X	3 días	✓
Berenjena	5-10 min	5-6 min	25-30 min a 400°	2-4 min	7 min	X	X
Brócoli	10-15 min	5-6 min	15-20 min a 425°	4-6 min	7 min	3 días	✓
Calabacín	3-5 min	4-6 min	12-15 min a 450°	2-3 min	5 min	3 días	✓
Cebolla	X	X	X	X	5 min	3 días	✓
Chícharos	8-12 min	3-5 min	20 min a 400°	2-3 min	X	X	X
Col Rizada	X	2 min	10 min a 350°	5 min	X	X	✓
Coles de Bruselas	5-7 min	8-10 min	20 min a 400°	4-6 min	12 min	3 días	✓
Coliflor	5-10 min	5-10 min	25-30 min a 400°	2-3 min	12 min	3 días	✓
Espárragos	10-15 min	8-10 min	8-10 min a 400°	2-4 min	5 min	3 días	✓
Espinacas	2-5 min	5-6 min	3-6 min a 450°	1-2 min	X	X	✓
Guisantes	8-12 min	3-5 min	20 min a 400°	2-3 min	X	X	X
Hongos	3-4 min	4-5 min	25 min a 400°	2-4 min	7 min	3 días	✓
Judías verdes	6-8 min	5-8 min	12-15 min a 425°	3-4 min	5 min	3 días	✓
Lechuga	X	X	X	X	X	X	✓
Maíz en la mazorca	5-8 min	4-7 min	30 min a 350°	2 min	20 min (en la cáscara)	X	X
Papas (cortadas)	15-20 min	10-15 min	20 min a 425°	6-8 min	15-20 min	X	X
Papas (en cubos)	20-30 min	5-7 min	20 min a 350°	8 min (entera)	15-20 min	X	X
Papas rojas	10-15 min	15-20 min	30 min a 450°	cortada; 8-10 min	15-20 min	X	X
Pepino	X	X	X	X	X	3 días	✓
Pimientos	4-5 min	2-4 min	15 min a 450°	2-3 min	7 min	3 días	✓
Rábanos	X	X	X	X	X	3 días	✓
Remolacha	X	30 min (fregar la remolacha)	30-40 min (envuelta en papel de aluminio)	X	30 min (in foil)	3 días	X
Repollo (rallado)	5-10 min	5-8 min	30 min a 400°	5-6 min	5 min	3 días	✓
Tomate	X	X	X	X	3 min	3 días	✓
Zanahorias (rebanadas)	5-10 min	4-5 min	20-30 min a 400°	4-5 min	12 min	3 días	✓

X - No recomendado o aplicable