USDA
United States Department of Agriculture

10 tips
Nutrition Education Series

MyPlate MyWins

Based on the **Dietary Guidelines for Americans**

Liven up your meals with vegetables and fruits

Discover the many benefits of adding vegetables and fruits to your meals. Vegetables and fruits don't just add fiber and key nutrients to meals. They also add color, flavor, and texture. Explore these creative ways to bring healthy foods to your table.

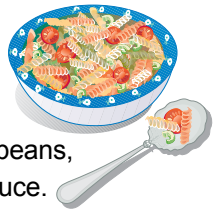
1 Fire up the grill

Use the grill to cook vegetables and fruits. Try grilling mushrooms, onions, peppers, or zucchini on a kabob skewer. Brush with oil to keep them from drying out. Grilled fruits like peaches, pineapple, or mangos add variety to a cookout.

2 Take your casserole to the next level

Mix vegetables such as sauteed onions, peas, pinto beans, or tomatoes into your favorite dish for that extra flavor.

3 Planning something Italian?



Add extra vegetables to your pasta dish. Slip some herbs, peppers, spinach, red beans, onions, or cherry tomatoes into your tomato sauce. Vegetables provide texture that satisfies.

4 Get creative with your salad

Toss in shredded carrots, peas, orange segments, strawberries, or other seasonal items for a flavorful, fun salad.

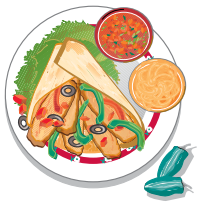
5 Salad bars aren't just for vegetables

In addition to vegetables, add fruit, egg, cottage cheese, beans, or seeds from the salad bar for a variety of toppings from all the food groups.

6 Get in on the stir-frying fun

Try something new! Stir-fry fresh or frozen veggies—like broccoli, carrots, cauliflower, or green beans—for a quick-and-easy addition to any meal.

7 Add them to your sandwiches



Whether it is a sandwich or wrap, vegetables make great additions to both. Try hummus, cucumber, or avocado on your usual sandwich or wrap for extra flavor.

8 Be creative with your breakfast

Add apples, bananas, blueberries, or pears to your oatmeal, yogurt, or pancakes for a special start to your day.

9 Make a tasty fruit smoothie

Blend fresh or frozen berries and bananas with 100% fruit juice for a delicious frozen fruit smoothie.

10 Liven up an omelet

Boost the color and texture of your morning omelet with vegetables. Simply chop, saute, and add them to the egg as it cooks. Try combining different vegetables, such as mushrooms, spinach, green onions, or bell peppers.

10 consejos
Serie de Educación en Nutrición

MiPlato MisVictorias

Basado en las **Guías Alimentarias para los Estadounidenses**

Anime sus comidas con vegetales y frutas

Descubra los muchos beneficios de agregar vegetales y frutas a sus comidas. Los vegetales y las frutas no solo aportan fibra y nutrientes clave a las comidas. También agregan color, sabor y textura. Explore estas maneras creativas de traer alimentos saludables a su mesa.

1 Encienda la parrilla

Use la parrilla para cocinar vegetales y frutas. Pruebe a asar a la parrilla champiñones, cebollas, pimientos o calabacín en un pincho de kabob. Pase una brocha con aceite para evitar que se sequen. Ase a la parrilla frutas como melocotones, piña o mangos añadir variedad a una comida al aire libre.

2 Lleve su guisado al siguiente nivel

Mezcle vegetales como cebollas salteadas, guisantes, frijoles pintos o tomates en su plato favorito para ese sabor extra.

3 ¿Planeando algo Italiano?

Agregue vegetales adicionales a su plato de pasta. Agregue algunas hierbas, pimientos, espinacas, frijoles rojos, cebollas o tomates cherry a su salsa de tomate. Los vegetales proporcionan una textura que satisface.

4 Sea creativa con su ensalada

Mezcle zanahorias ralladas, guisantes, gajos de naranja, fresas u otros productos de temporada para tener una ensalada sabrosa y divertida.

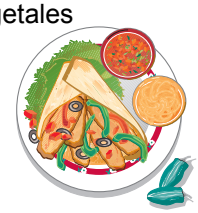
5 Las barras de ensalada no solo son para vegetales

Además de los vegetales, agregue fruta, huevo, requesón, frijoles o semillas de la barra de ensalada para tener una variedad de ingredientes de todos los grupos de alimentos.

6 Entre en la diversión del salteado

¡Pruebe algo nuevo! Saltee vegetales frescos o congelados como brócoli, zanahorias, coliflor o judías verdes como adición rápida y fácil a cualquier comida.

7 Agréguelos a sus sándwiches



Ya sea un sándwich o wrap, los vegetales constituyen grandes adiciones para ambos. Pruebe el hummus, pepino o aguacate en su sándwich o wrap habitual para obtener un sabor extra.

8 Sea creativa con su desayuno

Agregue manzanas, plátanos, arándanos o peras a su avena, yogur o panqueques para un comienzo especial de su día.

9 Haga un sabroso batido de frutas

Mezcle bayas frescas o congeladas y plátanos con jugo de fruta al 100% para tener un batido delicioso de fruta congeladao.

10 Anime una omelet

Aumente el color y la textura de su omelet de la mañana con vegetales. Simplemente píquelos, saltéelos y agréguelos al huevo mientras se cocina. Trate de combinar diferentes vegetales, como champiñones, espinacas, cebollas verdes o pimientos.