**Una guarnición de salud a la parrilla**

La mayoría de las personas piensan en hamburguesas y perros calientes cuando se trata de cocinar a la parrilla. Este mes, ¡seamos más creativos! Las frutas y verduras son de las comidas más deliciosas que se pueden cocinar a la parrilla. Si nunca intentó hacerlo, puede parecerle un poco extraño. Pero aquellos que han probado asar calabacín, piña u otros productos frescos saben que es cierto. ¡Las frutas y verduras a la parrilla son deliciosas!

Además, asar frutas y verduras tiene otros beneficios además del sabor. Estos son algunos:

* Es **fácil**, sin pasos complicados que seguir.
* Se necesitan **muy pocos ingredientes**.
* Podrá **asombrar a sus amigos y familiares** con sus habilidades con la parrilla.
* Este modo de preparación puede gustarle **a las personas selectivas con la comida,** particularmente los niños.
* Es una gran forma de agregar **más vitaminas y minerales** a la comida.

**¿Qué frutas y verduras debería probar?**

La respuesta es simple. ¡Puede cocinar prácticamente cualquier fruta o verdura a la parrilla! Algunas frutas y verduras comunes para asar son maíz, calabacitas, calabacín de verano, piña y melocotones. Una búsqueda rápida en Internet sobre frutas y verduras asadas lo llevarán a probar de todo, desde sandía hasta berenjena a la parrilla. Piense en su fruta o verdura favorita y pregúntese si podría cocinarla a la parrilla.

**Consejos y trucos**

**El nivel de maduración marca la diferencia**

* Debe asar los productos frescos, en especial la fruta, antes de que estén lo suficientemente maduros como para comerlos. Si intenta cocinar fruta muy madura a la parrilla, se pondrá blanda y se romperá.

**El tamaño importa**

* Asegúrese de cortar los productos frescos en trozos lo suficientemente grandes para que no caigan entre las rejillas. Para los productos más pequeños, puede probar usar una plancha o colocarlos en un paquete de papel aluminio.

**Mejores resultados**

* Cuando coloque los productos en la parrilla, déjelos quietos durante aproximadamente tres minutos antes de voltearlos. Deje que se cocinen durante 1 a 3 minutos más antes de sacarlos de la parrilla.
* Asegúrese de usar un buen aceite para cocción para que los productos no se adhieran a la parrilla.

**La seguridad está primero**

* Asegúrese de lavarse las manos y todas las superficies que hayan estado en contacto con carne cruda antes de preparar las verduras y frutas.
* Limpie la parrilla con una toalla húmeda de tela o papel antes de comenzar a cocinar.
* Es importante que conozca cómo funciona su parrilla y cómo usarla de forma segura.

Para obtener más información sobre seguridad, consulte <https://dinnertonight.tamu.edu/grilling-safely/>

Fuente del artículo: Adaptado de <https://dinnertonight.tamu.edu/you-can-grill-that/>

Fuente de las fotografías: https://unsplash.com/

**Eventos locales**

**Receta del mes**

**Fuente de la receta:** [**https://whatscooking.fns.usda.gov**](https://whatscooking.fns.usda.gov/)

**Paquete de verduras a la parrilla (5 porciones)**

**Ingredientes**

2 calabacitas pequeñas cortadas en cubos

2 calabacines amarillos pequeños cortados en cubos

4 papas rojas cortadas en rebanadas

½ cebolla morada cortada en rebanadas

½ pimiento, sin semillas y cortado en rebanadas

¼ de taza de aderezo italiano liviano para ensaladas

Sal y pimienta a gusto

**Instrucciones**

1. Caliente la parrilla a fuego medio o 350 grados.
2. Lave y corte las verduras. Mézclelas en un tazón grande. Agregue el aderezo y mezcle hasta que todas las verduras estén cubiertas.
3. Corte 2 cuadrados grandes de papel aluminio y coloque la mitad de la mezcla de verduras en cada uno. Ubique un pedazo de aluminio del mismo tamaño sobre la mezcla y doble el pedazo inferior para formar un paquete.
4. Coloque los paquetes sobre la parrilla caliente durante 20 a 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Si no tiene una parrilla, cocine los paquetes de verduras en el horno a 400 grados durante 20 a 30 minutos.
5. Antes de abrir los paquetes, haga agujeros en el papel aluminio con un tenedor. Tenga mucho cuidado al abrir el aluminio, ya que el vapor estará muy caliente y puede quemarse. Ponga las verduras en un plato para servir o sirva directamente de los paquetes de aluminio.

**Inténtelo con distintas verduras**, como tomates, judías verdes, batatas, hongos, brócoli, zanahorias, maíz o cualquiera de sus favoritos.

Use hierbas o especias en lugar de aderezo, como chile en polvo, condimento italiano u oriental, albahaca, orégano o curry en polvo. ¡Sea creativo!

**Nutrientes por porción:** 133 calorías, 0 g de grasa totales, 0 g de grasas saturadas, 4 g de proteínas, 29 g de carbohidratos, 4 g de fibra alimentaria, 5 g de azúcares totales, 0 g de azúcares agregados y 144 mg de sodio.

**Costo total:** $$