



# frozen veggies

**Frozen vegetables are a great buy!** When fresh vegetables are out of season and cost too much, use frozen vegetables.

Frozen vegetables can even have more nutrition than fresh vegetables. They are picked when fully ripe and quickly frozen to preserve their nutrition and flavor.

**You can save money by reducing waste when using frozen vegetables.**

**Open a bag and use only what you need. Close the bag tightly and return to the freezer as soon as possible.** Frozen vegetables can add variety to your meals. Tired of opening cans of corn or green beans for your family?

**Try a new blend of vegetables for dinner:**

- cauliflower, broccoli and carrots
- brussel sprouts, cauliflower and carrots
- carrots, peas, corn, green beans and lima beans

*Heat 1 tablespoon olive oil in a large skillet.  
Stir fry your favorite veggie blend for a few minutes.*



© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



# verduras congeladas

**¡Las verduras congeladas son una opción económica!** Compre las verduras congeladas cuando las frescas estén fuera de tiempo y cuesten demasiado.

Las verduras congeladas hasta podrían tener más nutrición que las frescas. Las verduras congeladas son recogidas cuando están completamente maduras y congeladas rápidamente para preservar su nutrición y sabor.

**Puede ahorrar dinero reduciendo el desperdicio cuando cocina con verduras congeladas. Abra una bolsa de verduras congeladas y use sólo lo que necesite. Cierre la bolsa fuertemente y devuélvala al congelador lo más antes posible.**

Las verduras congeladas pueden añadir variedad a sus platos. ¿Está cansada de abrir latas de maíz y habichuelas verdes para su familia?

**Pruebe una nueva mezcla de verduras en la cena:**

- coliflor, brócoli y zanahorias
- repollito, coliflor y zanahorias
- zanahorias, guisantes, maíz, habichuelas verdes y habas

*Caliente una cucharada de aceite de oliva en una sartén.  
Fría su mezcla preferida de verduras durante varios minutos.*



© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.