

# Know Your Numbers: Week 4

## Hidden Vegetables

### Vegetable Benefits:

**Zucchini:** Rich in Vitamin A, which promotes a strong immune system. Packed with antioxidants that fight cancer.

**Cauliflower:** High in fiber to promote digestive health. Rich in Choline which promotes a healthy liver and nervous system.

**Carrots:** Helps lower blood cholesterol, which works to prevent heart attacks and heart disease. Rich in Beta Carotene, which helps your body provide strong immune function.

**Spinach:** High amounts of calcium, magnesium, and phosphorus which provide healthy bones.

### Other Hidden Vegetable Ideas:

- Blend spinach into fruit smoothies
- Add finely chopped mushrooms and onions to ground beef
- Blend avocados with cocoa powder and sweetener for a chocolate pudding look-alike
- Jazz up mac & cheese by adding blended carrots, butternut squash, or sweet potato

### Chocolate Zucchini Bread

**Dry Ingredients:**

- 1 cup flour
- 1/2 cup cocoa powder
- 3/4 tsp baking soda
- 1/4 tsp baking powder
- 1/4 tsp salt

**Wet Ingredients:**

- 2 eggs
- 1/4 cup vegetable oil
- 1/4 cup plain yogurt
- 1/2 cup sugar
- 1 tsp vanilla extract
- 2 cups shredded zucchini



Preheat oven to 350 F. Spray loaf pan with nonstick cooking spray. Shred the zucchini and place in bowl. Press down on zucchini with towel to soak up excess liquid. Mix dry ingredients in a large mixing bowl. In a separate bowl, whisk together wet ingredients. Combine wet ingredients into dry ingredients and stir until incorporated. Pour the dough into prepared loaf pan. Bake for 40 - 50 minutes. Remove from oven, cool, then slice and serve!

### Spanish Cauliflower Rice

**Ingredients:**

- 1/2 diced onion
- 1 tsp olive oil
- 1 head diced cauliflower
- 2 tbsp tomato paste
- 1 (10 oz) can Rotel tomatoes (drained)
- 1 tsp cumin
- 1/2 tsp chili powder
- 1 tsp minced garlic
- Salt and pepper, to taste



In a large skillet over medium heat, saute diced onion in olive oil until tender (about 5 minutes). Increase heat to medium-high. Add diced cauliflower, tomato paste, Rotel, cumin, chili powder, garlic, and salt and pepper. Continue to cook for about 6 - 8 minutes, until the cauliflower is light and fluffy and the mixture is hot. Take off heat, serve, and enjoy!

### WEEKLY GOAL

**TRY TO INCORPORATE A SERVING OF VEGGIES INTO LUNCH AND DINNER FOR THE NEXT 7 DAYS**

# Conozca Sus Números: Semana 4

## Verduras Escondidas

### Beneficios de las Verduras:

**Calabacín:** rico en vitamina A, que promueve un sistema inmunológico fuerte. Lleno de antioxidantes que combaten el cáncer

**Coliflor:** alta en fibra para promover la salud digestiva. Alto en colina que promueve un hígado y un sistema nervioso saludable.

**Zanahorias:** ayuda a reducir el colesterol en la sangre, lo que ayuda a prevenir ataques cardíacos y enfermedades cardíacas. Alto en betacaroteno, que ayuda a su cuerpo a proporcionar una función inmunológica fuerte.

**Espinacas:** altas cantidades de calcio, magnesio y fósforo que ayudan mantener huesos saludables.

### Otras ideas para verduras escondidas

- Mezcle las espinacas en licuados de frutas
- Agregue champiñones y cebollas finamente picados a la carne molida.
- Mejore los macarrones con queso agregando zanahorias licuadas, calabaza o camote
- Mezcle aguacates con cacao en polvo y endulzante para obtener una apariencia de pudín de chocolate.

### Pan de Chocolate con Calabacín

**Ingredientes Secos:**

- 1 taza de harina
- 1/2 taza de cacao en polvo
- 3/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de levadura en polvo
- 1/4 cucharadita de sal

**Ingredientes Húmedos:**

- 2 huevos
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1/4 taza de yogur natural
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de calabacín rallado



Precalente el horno a 350 F. Rocíe el molde para pan con aceite en aerosol antiadherente. Raye los calabacines y colóquelos en un tazón para mezclar. Presione el calabacín con una toalla para absorber el exceso de líquido. Mezcle los ingredientes secos en un tazón grande para mezclar. En un recipiente aparte, mezcle los ingredientes húmedos. Combine los ingredientes húmedos con los ingredientes secos y revuelva hasta que se incorporen. Vierta la masa en el molde para pan preparado. Hornear durante 40 - 50 minutos. ¡Retire del horno, enfríe, luego corte y sirva!

### Arroz De Coliflor Español

**Ingredientes:**

- 1/2 cebolla picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cabeza de coliflor cortada en cubitos
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 lata (10 oz) de tomates Rotel (escurridos)
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo picado
- Sal y pimienta para probar



En un sartén grande a fuego medio, saltee la cebolla picada en aceite de oliva hasta que esté tierna (unos 5 minutos). Aumente el fuego a medio-alto. Agregue la coliflor picada, la pasta de tomate, el Rotel, el comino, el chile en polvo, el ajo, la sal y la pimienta. Continúe cocinando durante unos 6-8 minutos, hasta que la coliflor esté ligera y esponjosa y la mezcla esté caliente. ¡Retire del fuego, sirva y disfrute!

### META SEMANAL

**INTENTE INCORPORAR UNA PORCIÓN DE VERDURAS EN EL ALMUERZO Y LA CENA DURANTE LOS PRÓXIMOS SIETE DÍAS.**