

# Get Grilling Veggies

Replace some of your typical summertime meats with fresh veggies. Eating a diet rich in vegetables and fruits may reduce risk for heart disease, including heart attack and stroke. See below for some tips for preparing easy, delicious vegetable dishes.

## Asparagus:

Plunge spears into boiling water for 1 minute. Blot dry with paper towels. Line up 3-4 spears like soldiers and insert a toothpick through them 1-inch below the tips. Insert another toothpick 1-inch above the bottom. Brush lightly with olive oil. Grill for 2 minutes, turn and grill for 2 more minutes.

## Carrots:

Cut off the top and bottom of a fat, medium-large carrot. Cut lengthwise into 1/4-inch slices. Brush lightly with olive oil. Grill slices for 3 minutes, turn and grill for 2 more minutes.

## Onions:

Cut crosswise into 1/2-inch slices. Insert 2 toothpicks crosswise into slices to hold them together on the grill. Brush lightly with olive oil. Grill for 2 minutes on each side.

## Grilled Veggie Pasta Salad

### Ingredients (Serves 4)

- 6 tablespoons olive oil
- 3 tablespoons cider vinegar
- 2 garlic cloves, minced
- ½ cup fresh basil, chiffonade
- 1 cup grilled veggies, chopped
- 2 medium tomatoes, chopped
- ½ pound whole wheat penne pasta, cooked per box directions
- ½ cup Queso Fresco or Parmesan cheese

**TIP:** Sprinkle in some red pepper flakes for a kick.

## Sweet Peppers:

Choose peppers that are as square or triangular as possible, with sides that are flat. Standing a pepper on its bottom, hold a large knife and vertically cut off each side as a slab. Brush pepper pieces lightly with olive oil. Grill for 3 minutes, turn, and grill for 2 more minutes.

## Portobello Mushrooms:

Select large mushrooms. Discard the stems and brush lightly with olive oil. Grill the mushrooms gill side up for 2 minutes, turn and grill for 2 more minutes, or until fully cooked inside at the thickest point.

## Zucchini Squash:

Cut off the top and bottom of a squash and then cut it lengthwise into 1/2-inch slices. Brush lightly with olive oil. Grill for 2 minutes on each side.

### Instructions

1. Whisk oil, vinegar, garlic, and basil in large bowl to blend.
2. Add chopped grilled veggies and tomatoes to bowl. Mix well.
3. Add cooked pasta and cheese. Toss to blend and season with salt and pepper. Enjoy!

### Did you know...?

- Marinating veggies for up to 30 minutes before grilling will enhance their flavor. Use a marinade to baste the vegetables on the grill.
- A simple marinade is made of equal parts of olive oil and balsamic vinegar. Add minced garlic, black pepper, and dried or fresh herbs (such as basil, oregano, marjoram, coriander, or rosemary) for unique flavor variations.
- Bite-sized veggies are best on skewers. Try an assortment of small mushrooms, cherry tomatoes, and veggie slices such as zucchini, onions, and/or bell peppers.

### Tips and tricks

- Season these grilled veggies with some salt and pepper and eat as a side, throw them on top of some greens for a fresh salad with balsamic vinegar and olive oil, or use your leftovers to make a sandwich.
- Hungry for dessert? Try grilling some pineapples or watermelon with little vegetable oil. A fruit kebab is a delicious and nutritious way to finish off your BBQ!

# Verduras a la parrilla

Reemplace algunas de las carnes típicas del verano con verduras frescas. Comer una dieta rica en frutas y verduras como parte de una dieta saludable puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, incluidos los ataques al corazón y los derrames cerebrales.

## Espárragos:

Sumerja los espárragos enteros en agua hirviendo durante 1 minuto. Séquelos con toallas de papel. Coloque 3-4 espárragos en línea recta (como soldados) e inserte un palillo atravesado a 1 pulgada debajo de las puntas. Inserte otro palillo a 1 pulgada arriba de la parte inferior. Páseles un poco de aceite de oliva con una brocha. Cocínelos a la parrilla durante 2 minutos, voltéelos y cocínelos durante otros 2 minutos.

## Zanahorias:

Corte los extremos opuestos de una zanahoria gorda (mediana o grande). Corte la zanahoria a lo largo en rodajas de ¼ de pulgada. Páseles un poco de aceite de oliva con una brocha. Cocine las rodajas a la parrilla durante 3 minutos, voltéelas y cocínelas durante otros 2 minutos.

## Cebollas:

Córtelas transversalmente en rodajas de ½ pulgada. Inserte 2 palillos transversalmente en las rodajas para mantenerlas juntas en la parrilla. Páseles un poco de aceite de oliva con una brocha. Cocine a la parrilla durante 2 minutos en cada lado.

## Ensalada de pasta y verduras asadas

### Ingredientes (4 porciones)

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre de cidra
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ½ taza de albahaca fresca, en chiffonade
- 1 taza de verduras a la parrilla, en trozos
- 2 tomates medianos, en trozos
- 1/2 libra de pasta penne integral, cocida según las instrucciones del paquete
- ½ taza queso parmesano o queso fresco

**SUGERENCIA:** Agregue un poco de pimiento rojo en hojuelas para darle un toque picoso.

## Pimientos dulces:

Escoja pimientos que sean lo más cuadrados o triangulares posible, con los lados lisos. Pare el pimiento en su base, tome un cuchillo grande y corte verticalmente cada lado en tajadas gruesas. Pase a los pedazos de pimiento un poco de aceite de oliva con una brocha. Cocínelos a la parrilla durante 3 minutos, voltéelos y cocínelos durante otros 2 minutos

## Champiñones Portobello:

Escoja champiñones grandes. Descarte los tallos y páseles un poco de aceite de oliva con una brocha. Cocínelos a la parrilla con las láminas hacia arriba durante 2 minutos; voltéelos y cocínelos durante otros 2 minutos, o hasta que ya no se vean crudos en el punto interior más grueso.

## Calabacín:

Corte los extremos opuestos de un calabacín y luego a lo largo en rodajas de ½ pulgada. Páseles un poco de aceite de oliva con una brocha. Cocine las rodajas a la parrilla durante 2 minutos en cada lado.

### Instrucciones

1. Mezcle el aceite, el vinagre, el ajo y la albahaca en un tazón grande.
2. Añada los trozos de tomate y verduras a la parrilla al tazón y mezcle bien.
3. Añada la pasta cocinada y el queso. Revuelva para mezclar y sazone con sal y pimienta. ¡Buen provecho!

## ¿Sabía que...?

- Marinar las verduras hasta por 30 minutos antes de ponerlas en la parrilla realzará su sabor. Use el líquido para cocerlas a la parrilla.
- Para marinar simplemente añada la misma cantidad de aceite de oliva y vinagre balsámico. Agregue ajo finamente picado, pimienta negra y hierbas deshidratadas o frescas (como romero, cilantro, mejorana, orégano o albahaca) para un toque único.
- Las verduras del tamaño de un bocado son mejores para brochetas. Pruebe una variedad de champiñones pequeños, tomates cereza y verduras en rebanadas como calabacín, cebolla y pimiento dulce.

## “Consejos y Trucos”

- Sazone estas verduras a la parrilla con un poco de pimienta y sal para comerlas como guarnición, añádalas a unas verduras de hojas verdes para una ensalada fresca con vinagre balsámico y aceite de oliva, o utilice las sobras para preparar un sándwich.
- ¿Se le antoja un postre? Pruebe piñas o sandía a la parrilla con un poco de aceite vegetal. ¡Un kebab de fruta es una deliciosa y nutritiva manera de completar su parrillada!