

En esta entrega:

- Higiene y seguridad de las frutas y verduras

Recetas:

- Sartén de Papas y Jamón con Huevos
- Paquetes de Vegetales a la Parrilla
- Carne y Vegetales
- Paletas de Yogur con Banana y Cocoa



julio 2018

Aproveche al máximo sus frutas y verduras

Para aprovechar sus productos agrícolas al máximo, asegúrese de guardarlos y prepararlos adecuadamente para que duren más. Siga leyendo para conocer más información útil.

En la tienda o en el mercado agrícola (“farmer’s market”)

- Elija productos agrícolas que no estén magullados ni dañados.
- Si compra productos agrícolas empaquetados, fíjese que no tengan moho.
- Piense qué cantidad de alimentos su familia se va a comer. La mayoría de las frutas saben mejor al comerlas antes de que pasen más de 3 días después de comprarlas. Otras frutas seguirán madurándose en la mesa de la cocina.



Este material es financiado por el Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés). Para saber más información sobre el programa SNAP, por favor comuníquese con su oficina local de Servicios Sociales.

Para saber más información sobre cómo estirar su presupuesto para los alimentos, comuníquese con su oficina local SDSU Extension o la oficina estatal al 605-688-4440.

En cooperación con South Dakota State University, los condados de Dakota del Sur y el USDA. South Dakota State University cumple con las pautas de acción afirmativa e igualdad de oportunidades al ofrecer servicios y programas educativos.

Recetas de: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov>

Contenido de: <http://www.extension.org>, <https://www.fda.gov> Traducción de las primeras 2 páginas: Caracas Language Solutions, LLC.

3,650 copias, \$0.21 cada una, Extensión SDSU. Impreso en papel reciclado. ES059 6/18

Cómo guardar las frutas y verduras

- Para obtener el mejor sabor y calidad, asegúrese de guardar las frutas y verduras frescas de forma adecuada.
- La mayoría de las frutas y verduras se deben guardar en el refrigerador y se recomienda comerlas antes de que pasen más de 3 días.
- Utilice las gavetas en la parte de abajo del refrigerador para separar las frutas y verduras.
- Procure siempre refrigerar las frutas y verduras a las 2 horas de haberlas cortado.

Solamente guarde a temperatura ambiente lo siguiente:

Plátanos, cítricos, melones, piña, tomates, calabazas.



Guarde el ajo, las cebollas y las papas en un lugar seco y fresco.



Deje que estos se maduren en la mesa de la cocina primero y luego refrigere:

Aguacates, kiwi, nectarinas, duraznos, peras, ciruelas.

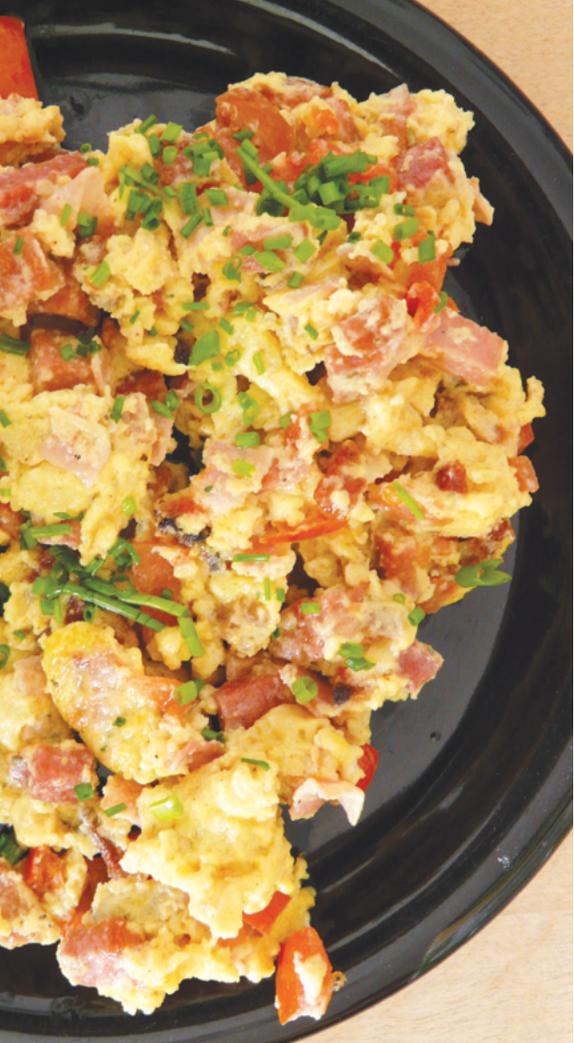
Mantenga los productos agrícolas en su lugar

- Mantenga las frutas y verduras lejos de carnes crudas, pescados y aves.
- En la tienda, asegúrese de colocarlas en zonas separadas del carrito y en bolsas separadas.
- En la casa, guárdelas por separado en el refrigerador.
- Use tablas y cuchillos diferentes para cortar la carne y las frutas y verduras frescas.

Antes de comer...

- Procure siempre tener las manos limpias
- Lave todos los productos agrícolas antes de cortarlos o comerlos (inclusive si los va a pelar)
- Lave las frutas o verduras con agua fresca
- Use un cepillo de verduras para lavar los productos agrícolas con corteza dura (melones, pepinos, papas)
- Quite todas las partes magulladas o dañadas antes de comer o preparar los alimentos
- Seque las frutas y verduras con una toalla limpia o una de papel desechable.
- Nunca lave los productos agrícolas con jabón





Sartén de Papas y Jamón con Huevos

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes:

- 2 papas (peladas y picadas en cuadros)
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 2 cebollas pequeñas picadas
- 1 pimiento verde picado
- 6 huevos
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 6 onzas jamón congelado (descongelado y picado, aproximadamente 1 taza)
- 1 taza queso cheddar bajo en grasa (rallado)

Preparación:

En una sartén mediana, cocine las papas en aceite a fuego medio hasta que ablanden, aproximadamente 5 a 10 minutos. Agregue la cebolla, pimientos verdes y jamón y cocínelo por 5 minutos. Vierta los huevos y pimienta negra encima de la mezcla de papas en la sartén y espolvoréela con queso. Cocine por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, o hasta que los huevos estén firmes y el queso se derrita.

Nutritional Information per serving:

Total Calories 290; Total Fat 15 g; Protein 19 g; Carbohydrates 19 g; Dietary Fiber 3 g; Saturated Fat 5 g; Sodium 540 mg



Paquetes de Vegetales a la Parrilla

Sirve: 5 porciones

Ingredientes:

- 2 calabacines pequeños (en rodajas)
- 2 calabazas amarillas (en rodajas)
- 4 papas de cáscara roja, pequeñas (bien lavadas y cortadas en rodajas)
- 1/2 cebolla roja (en rodajas)
- 1/2 pimiento (rojo o verde, sin semillas y en rodajas)
- 1/4 taza de aderezo italiano, bajos en grasa
- sal y pimienta (opcional, al gusto)

Preparación:

Caliente la parrilla a fuego medio o a 350°F. Lave los vegetales y córtelos en rodajas. Mézclelos en un tazón grande. Agregue el aderezo y mezcle hasta que todos los vegetales estén cubiertos. Corte 2 cuadrados de papel aluminio y coloque la mitad de la mezcla de vegetales sobre cada uno. Ponga una pedazo igual de papel aluminio sobre la mezcla de vegetales y pliegue el pedazo de abajo con el de arriba para formar un paquete. Coloque en la parrilla precalentada de 20 a 30 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Si tiene una parrilla, hornee los paquetes de vegetales en el horno a 400°F de 20 a 30 minutos. Antes de abrir los paquetes, haga orificios en el papel de aluminio con un tenedor. ¡Tenga cuidado al abrir el papel aluminio porque el vapor estará muy caliente y puede quemarse! Vierta los vegetales en un plato o sírvalos en los paquetes de papel aluminio.

Nutritional Information per serving:

Total Calories 160; Total Fat 3 g; Protein 5 g; Carbohydrates 30 g; Dietary Fiber 4 g; Saturated Fat 0 g; Sodium 130 mg

¿No tienes una parrilla? Esta receta también se puede hacer en el horno.

Trate de usar judías verdes, champiñones, brócoli o cualquier otro vegetal que tenga a mano.



Carne y Vegetales

Sirve: 6 porciones

Ingredientes:

- 4 tazas agua
- 2 tazas arroz sin cocer
- 1 libra carne molida (o 1 lata, aproximadamente 24 onzas, de carne enlatada)
- 2 tazas judías verdes cocidas al vapor (o 1 lata, aproximadamente 15 onzas de judías verdes enlatadas bajos en sodio)
- 1 1/2 tazas granos de maíz fresco cocidos (o 1 lata, aproximadante 15 onzas, de maíz bajo en sodio)
- 1 lata salsa de tomate baja en sodio
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 cucharadita cebolla en polvo

Preparación:

En una olla grande, agregue agua al arroz y ponga a hervir. Cubra y cocine a fuego lento por 15 minutos (no remueva la tapa) hasta que el agua se consuma. Mientras se cocina el arroz, ponga la carne molida en un sartén grande y cocine a fuego medio por unos 8 a 10 minutos. Escorra la grasa. Deje reposar el arroz por 3 minutos. Arregle el arroz sobre un plato como un aro de roscas. Deje a un lado. Agregue los judías verdes, maíz, salsa de tomate, ajo en polvo, y cebolla en polvo a la sartén con la carne. Cocine hasta que esté bien caliente. Vierta en el centro del aro de arroz y sirva.

Nutritional Information per serving:
Total Calories 154; Total Fat 2 g; Protein 5 g; Carbohydrates 31 g; Dietary Fiber 3 g; Saturated Fat 1 g; Sodium 233 mg

Puede usar maíz fresco y enlatado y judías verdes en esta receta.



Paletas de Yogur con Banana y Cocoa

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes:

- 1 taza yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 banana mediana
- 2 cucharaditas polvo de cocoa
- 1 bandeja de cubos de hielo (o tazas de papel)

Preparación:

Banana machacada con un tenedor. Mezcle bien la banana con el yogur. Revuelva el polvo de cocoa. Divídalo en 4 vasos de papel pequeños (o en 8 tazas de molde para mini muffin (panecillos) luego ponga los palitos para las paletas (o corte pajillas de papel). Congélelos. ¡Disfrútelos como unas golosinas congeladas!

Nutritional Information per serving:
Total Calories 312; Total Fat 2 g; Protein 12 g; Carbohydrates 66 g; Dietary Fiber 3 g; Saturated Fat 1 g; Sodium 151 mg