

En esta

- Cómo mantener la comida en la lonchera a una temperatura segura
- Cómo mantener fríos los alimentos refrigerados y calientes los alimentos cocidos

Recetas:

- Mezcla de Pasas y Canela para el Desayuno
- Ensalada de Pepino con Tomate
- Chuletas de Puerco con Aderezo de Mostaza y Miel
- El Parfait de Pudín de Banana de Jean



Cómo mantener la comida en la lonchera a una temperatura segura



Llevar el almuerzo desde la casa puede ahorrarle dinero y ayudarle a comer más sano.



La comida no empacada de manera segura puede ocasionar intoxicación alimentaria. Las bacterias en los alimentos pueden multiplicarse rápidamente en temperaturas entre 40 grados y 140 grados. Para evitar que esto suceda, asegúrese de mantener fríos los alimentos (menos de 40 grados) y los alimentos calientes (más de 140 grados).

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.

SDSU Extension cumple con las pautas de acción afirmativa e igualdad de oportunidades en el empleo, y al ofrecer servicios y programas educativos, según las políticas de no discriminación de South Dakota State University, el Consejo Rector Académico de South Dakota y el Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Conozca más información en la página web iGrow.org.

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

Contenido de: <http://www.extension.org> ; <http://doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx> ; <https://choosemyplate.gov/>

Traducción de las primeras 2 páginas: Caracas Language Solutions LLC

Mantenga fríos los alimentos refrigerados

Los alimentos que deben estar refrigerados se pueden dañar rápidamente. Si lleva productos como carnes, huevos, quesos o yogur, asegúrese de incluir al menos dos bolsas de gel frío ("cold packs") en la lonchera. Una lonchera blanda con aislante mantendrá la comida fría mejor que una bolsa de papel. Los jugos en cajitas o las botellas de agua se pueden congelar la noche anterior para utilizarlos como bolsas de frío. Si usa los juguitos o una botella de agua como fuente de frío, incluya también una bolsa de gel congelable.



Mantenga calientes los alimentos cocidos

Utilice un termo u otro envase con aislante para mantener calientes y a temperatura segura las comidas como sopas o chili. Llene el envase con agua hirviendo y deje reposar unos minutos. Vacíe el envase y llénelo con la comida caliente. Mantenga el envase cerrado hasta que vaya a comer, para conservar la temperatura sobre los 140 grados.



Productos que no necesitan mantenerse ni refrigerados ni calientes:

Frutas enteras y verduras (asegúrese de lavarlas antes de comer)

Carne y pescado enlatado

Mantequilla de cacahuete

Mermelada

Papitas

Galletas saladas

Pan

Queso duro

Pepinillos Mostaza





Mezcla de Pasas y Canela para el Desayuno

Sirve: 10 Porciones

Ingredientes:

- 1/4 taza azúcar
- 1 cucharadita canela molida
- 1/4 taza margarina, de un recipiente
- 1 1/2 tazas cuadritos de cereal de maíz integral
- 1 1/2 tazas cuadritos de cereal de arroz de grano entero
- 1 1/2 tazas cuadritos de cereal de trigo integral
- 1/2 taza pasas o arándanos rojos secos

Preparación:

En un tazón pequeño, mezcle el azúcar y la canela y déjelo a un lado. En un tazón grande apto para microondas, cocine en el microondas la mantequilla descubierta a máxima potencia por unos 40 segundos, o hasta que se derrita. Agregue los cereales hasta que estén cubiertos uniformemente. Cocínelo en microondas descubierto por 2 minutos, revolviendo después de 1 minuto. Espolvoree la mitad de la mezcla de azúcar de manera uniforme sobre los cereales y revuélvalo. Espolvoree la mezcla de azúcar restante y revuélvalo. Cocínelo en el microondas destapado por 1 minuto. Agregue las pasas o arándanos secos. Póngalas sobre toallas de papel para que se enfríen.

Nutritional Information per serving:
Total Calories 165; Total Fat 4 g; Protein 2 g; Carbohydrates 25 g; Dietary Fiber 2 g; Saturated Fat 1 g; Sodium 210 mg



Ensalada de Pepino con Tomate

Sirve: 4 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas pepino en trozos
- 1 taza tomate sin semillas y cortado en trozos
- 1/4 taza cebolla dulce en trozos
- 2 tazas couscous o arroz, cocido
- 2 cucharaditas eneldo fresco o deshidratado
- 1/2 taza aderezo estilo Italiano, sin grasa

Instructions:

Lávese las manos. Revuelva los pepinos, tomates, cebollas, couscous (o arroz), eneldo, y aderezo. Refrigere durante 1 hora.

Nutritional Information per serving:
Total Calories 331; Total Fat 1 g; Protein 11 g; Carbohydrates 68 g; Dietary Fiber 5 g; Saturated Fat 0 g; Sodium 344 mg



Chuletas de Puerco con Aderezo de Mostaza y Miel

Sirve: 4 porciones

Ingredientes:

4 chuletas de puerco
1/3 taza jugo de naranja
1 cucharada salsa de soja
2 cucharadas aderezo de mostaza y miel

Preparación:

Coloque las chuletas de puerco en una sartén anti-adherente. Cocine a fuego medio-alto para dorar un lado de las chuletas. Utilice una espátula para voltear las chuletas. Agregue el resto de los ingredientes. Cubra la sartén y baje la temperatura. Hierva a fuego lento 6 a 8 minutos hasta que estén listas las chuletas.

Nutritional Information per serving:
Total Calories 238; Total Fat 6 g; Protein 38 g; Carbohydrates 4 g; Dietary Fiber 0 g; Saturated Fat 2 g; Sodium 280 mg



El Parfait de Pudín de Banana de Jean

Sirve: 10 Porciones

Ingredientes:

8 galletas de jengibre (machacadas)
7 bananas medianas maduras (en rodajas finas)
1 taza leche descremada
1 caja de 1 onza de pudín de vainilla descremado sin azúcar instantáneo
1 1/4 tazas yogur de vainilla bajo en grasa
1 cucharadita extracto de vainilla
1 taza crema batida descremada congelada (descongelada)
10 vasos de postre de 8 onzas
1/4 cucharadita canela para decorar (opcional)

Preparación:

En un tazón grande mezcle la leche y el pudín; bátilo bien (por unos 2 minutos) Agregue el yogur y el extracto de vainilla; bátilo hasta que esté una mezcla suave. Vierta y revuelva la crema batida (descongelada) en la mezcla. Ponga una capa de las galletas machacadas con una cuchara en el fondo de los vasos. Agregue una capa de 6 rodajas de banana sobre las galletas; luego 2 cucharadas de la mezcla del yogur encima. Repita el proceso con otra capa de galletas, banana, y mezcla de yogur. Rocíelo con canela o galletas machacadas para decorar. Cubra los vasos y ponga a enfriar en la refrigeradora.

Nutritional Information per serving:
Total Calories 170; Total Fat 2 g; Protein 4 g; Carbohydrates 36 g; Dietary Fiber 2 g; Saturated Fat 1 g; Sodium 219 mg