

En esta entrega:

- Las recetas base ahorran tiempo y dinero
- Receta base para carne

Recetas:

- Espagueti
- Sloppy Joes
- Pasta con queso
- Chili rápido



Las recetas base ahorran tiempo y dinero

Hacer convenientes recetas base caseras puede ahorrarle tiempo y dinero. Estas convenientes preparaciones también se conocen como “recetas base” o “recetas maestras”. Las recetas base incluyen ideas de cómo preparar grandes cantidades de ingredientes secos para elaborar panecillos/bollos, panqueques, sopas, salsas, carne, arroz e incluso una variedad de mezclas sazonadoras. Las recetas base con ingredientes secos se guardan en recipientes herméticos en la despensa, pero otras recetas base se almacenan en contenedores sellados en el refrigerador o congelador.



Así, estas recetas base le permiten a usted cocinar platillos con poca preparación que simplemente se pueden hacer en el horno.

Hay muchas recetas base de ingredientes secos, sazonadores y otro tipo de combinaciones disponibles en <http://choosemyplate.gov>.

El programa de ayuda suplementaria nutricional del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (SNAP, por sus siglas en inglés) financia este material.

Para obtener más información sobre el programa SNAP, por favor, comuníquese con su oficina local de servicios sociales.

Para conocer más información sobre cómo rendir su presupuesto para la comida, comuníquese con su oficina local de SDSU Extension o con la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension es un empleador y proveedor de oportunidades que se rige bajo las leyes de igualdad de oportunidades, según las políticas no discriminatorias de South Dakota State University, la junta de rectores de Dakota del Sur y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Recetas provenientes de: <https://choosemyplate.gov/>

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

Salsa de carne: receta base

NOTA: El producto final de esta receta se debe utilizar como ingrediente en otras recetas que requieran carne molida cocida.

Ingredientes:

- 4 libras de carne magra de res o de pavo molida
- 1 cebolla mediana, picadita
- 1 lata (6 oz) de pasta de tomate más
1 lata (6 oz) de agua O 1 lata de sopa de tomate
- 2 latas (de 15 oz cada una) de salsa de tomate
- 1 cucharadita de ajo en polvo



Instrucciones: Cocine la carne hasta que se dore; escurra la grasa. Agregue todos los demás ingredientes. Cocine a fuego lento por 20 o 30 minutos. Agregue agua o jugo de tomate a la salsa para diluirla si es necesario. Inmediatamente, coloque porciones de 2 tazas de la mezcla en bolsas plásticas con cierre "zip" resistentes al congelador. Congele.

Para descongelar:

- Coloque la mezcla en el microondas hasta que se descongele (remueva frecuentemente y separe una o dos veces con un tenedor).
- En la cocina, caliente la mezcla a fuego medio por 10 a 15 minutos antes de continuar con la receta.
- También puede descongelar la carne dejándola en el refrigerador la noche anterior.

Siga los siguientes pasos para mantener la salubridad de los alimentos:

- Siempre lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular los alimentos.
- Evite la contaminación cruzada.
- Mantenga la carne de res, carne de aves, el pescado y sus respectivos jugos separados de otros alimentos tanto en el carro de mercado como al cocinarlos en casa.
- Descongele la carne de forma segura.
- Asegúrese de que la carne no se está descongelando sobre otros alimentos.
- La carne puede descongelarse en el microondas, pero se debe cocinar inmediatamente tras descongelarse.
- Cocine la carne hasta que alcance la temperatura interna adecuada.
- Utilice un termómetro de comida para medir la temperatura.
- Los platillos horneados estilo "cacerola" con carne de res molida deben alcanzar una temperatura interna de al menos 165 grados Fahrenheit.
- Mantenga la comida cocida a una temperatura de 140 grados F o mayor.
- No deje los alimentos perecederos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
(ni por más de una hora si la temperatura ambiente sobrepasa los 90 grados).
- Deseche cualquier comida que se haya dejado a temperatura ambiente por más de dos horas (o por más de una hora si la temperatura ambiente sobrepasó los 90 grados F).
- Coloque la comida en recipientes llanos y refrigérelos o congélelos inmediatamente para que se enfríen rápidamente.
- Consuma las sobras antes de que cumplan 4 días de cocidas.





Espaguetis

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

2 tazas de Master Meat Mix
1 ½ cucharadita de condimento italiano O 1 paquete de condimento para salsa de espagueti
8 oz. pasta integral con queso parmesano (opcional)
1 lata (15 oz.) De salsa de tomate (opcional)

Direcciones

Master Meat Mix:

Calienta en el microondas o en la estufa hasta que se caliente a 165°F.

Pasta:

En una sartén grande, hierva 3 cuartos de agua. Añadir 1 cucharada aceite vegetal para reducir la ebullición. Agregue la pasta gradualmente. Hervir sin tajar, revolviendo ocasionalmente (si se agita demasiado, la pasta se pega). La pasta debe ser tierna, pero firme. Escurrir inmediatamente la pasta; no enjuague. Vierta la salsa de carne sobre la pasta cocida y caliente. Espolvorea con queso parmesano.

Información nutricional por porción:

Calorías totales 350; Grasa total 5 g; Proteína 32 g; Carbohidratos 48 g; Fibra dietética 9 g; Sodio 430 mg



Sloppy Joes

Rinde 4 porciones

Ingredientes

2 tazas de Master Meat Mix
1 cucharada. vinagre
1 cucharada. azúcar morena
¼ taza de salsa de tomate

Direcciones

Mezcle Master Meat Mix, vinagre, azúcar morena y ketchup. Caliente la mezcla en el microondas o en la estufa hasta que la mezcla alcance 165°F. Tostar bollos de hamburguesa en el horno.

Información nutricional por porción:

Calorías totales 180; Grasa total 4.5 g; Proteína 24 g; Carbohidratos 13 g; Sodio 600 mg



Pasta fácil con queso

Rinde 6-8 porciones

Ingredientes:

2 tazas de mezcla maestra de salsa de carne
2 latas (16 onzas cada una) de frijoles con chile
4 tazas de macarrones de trigo integral cocidos y escurridos (NOTA: prepare los fideos de pasta poco cocidos)
1 taza de queso mozzarella rallado

Direcciones:

Prepare los macarrones según las instrucciones del paquete. Mezcle los frijoles con chile y la mezcla Master Meat. Agregue la mitad del queso rallado. Colocar en una sartén. Calienta a fuego medio hasta que burbujee y la temperatura alcance 165°F. Añadir 1 cucharada agua si la mezcla está seca. Agregue ½ taza de queso sobre la pasta antes de servir.

Información nutricional por porción:
Calorías totales 350; Grasa total 6 g; Proteína 28 g; Carbohidratos 45 g; Fibra dietética 9 g; Sodio 840 mg



Chile rápido

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

2 tazas de mezcla de carne Master
2 latas (15 oz.) De tomates
1 lata (15 onzas) de frijoles, escurridos y enjuagados
2 cucharaditas chile en polvo

Direcciones:

Mezclar todos los ingredientes. Microondas 10 minutos en un plato apto para microondas o cocine en la estufa en una olla grande durante 30 minutos o hasta que llegue a 165°F.

Información nutricional por porción:
Calorías totales 294; Carbohidratos 4.8 g; Fibra dietética 8.3 g; Grasa 8.3 g; Sodio 530 mg