

En esta entrega:

- Seguridad de los alimentos: almacenamiento
- Fallas de electricidad: mantenga la comida en buen estado

Recetas:

- Guiso Agradable de Huevos con Queso
- Pizza Para Cualquier Día
- Platillo Caliente Lleno de Frijoles
- Bolitas de Leche y Miel



Seguridad de los alimentos: almacenamiento

Todos sabemos que es necesario almacenar la comida de forma segura para mantenernos sanos. La seguridad de los alimentos no solo es importante en el momento de preparar una receta, sino también cuando almacenamos la comida. A continuación, le comentamos varios trucos y consejos para guardar los alimentos de manera segura.

- Cuando prepare una receta y le queden porciones de sobra, guárdelas en el refrigerador o congelador sin tapa. Una vez que se enfríe la comida, tápela y refrigérela o congélela como desee.
- Guarde la comida de forma segura en el refrigerador. Esto evitará que los líquidos que escurren de ciertas comidas contaminen otros alimentos.
 - o En la repisa más alta: guarde los alimentos listos para comer (verduras, leche).
 - o En la repisa siguiente: carne "sin patas" (pescado)
 - o En la repisa siguiente: carne "con cuatro patas" (cerdo, res)
 - o Última repisa: carne "con dos patas" (pollo, pavo)
- Guarde los alimentos secos en envases herméticos, para que no entre la humedad.
- Los alimentos secos se deben guardar por lo menos a 6 pulgadas del piso. Esto ayuda a mantenerlos libres de animales y humedad.



Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Para saber más información sobre el programa SNAP, por favor, comuníquese con su oficina local del Departamento de Servicios Sociales.

Para saber más información sobre cómo hacer 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 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

Recetas de: <https://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

Fallas de electricidad: mantenga la comida en buen estado

Las fallas de electricidad pueden ser estresantes. Si falla la electricidad en su hogar, siga estas sugerencias para ayudar a evitar enfermedades por haber ingerido alimentos en mal estado.

- Piense en lo que necesita para preparar la comida. Abra la puerta del refrigerador o congelador UNA SOLA VEZ. El refrigerador y el congelador ambos cuentan con material aislante y permanecerán fríos por bastante tiempo, con tal de que se mantengan cerrados. Tras determinar lo que necesita, abra la puerta rápidamente, agarre todo y cierre la puerta firmemente. Si tiene hijos, asegúrese de que le hablen primero antes de tomar alimentos del refrigerador o congelador.
- Mire bien los productos enlatados antes de comerlos sin calentarlos. Las frutas y verduras enlatadas se pueden comer directamente de la lata. Los alimentos que contengan carne, como raviolis o sopas de distintos sabores, deben calentarse antes de comerse.
- Si saca productos del refrigerador y no los consume enteros (leche, queso, embutidos, etc.), no vuelva a colocarlos en el refrigerador. Es mejor desechar esos productos para evitar una intoxicación por comer alimentos en mal estado.



Estas ideas ayudarán a mantener su hogar seguro en caso de enfrentar una falla de electricidad.





Agregue sus verduras favoritas para aderezar este plato de queso y huevo, o sirva con salsa fresca.

Guiso Agradable de Huevos con Queso

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 cucharada aceite
- 6 huevos
- 1/2 taza leche sin grasa
- 1/2 taza queso bajo en grasa
- 1 cucharilla ajo en polvo
- 1 1/2 oregano

Direcciones:

Caliente el horno a 350°F. Vierta el aceite en un recipiente para hornear mediano o un molde para pastel pequeño y caliente en el horno unos minutos. En un tazón, bata los huevos. Mezcle los ingredientes restantes. Coloque en el recipiente caliente. Hornee durante 20 minutos o hasta que los huevos se macizen un poco. Sirva inmediatamente.

* 4 huevos y 4 claras se pueden utilizar en lugar de los 6 huevos para reducir la grasa y el colesterol. (el análisis nutricional en esta receta refleja estos cambios).

Información Nutricional
Calorías 163; Grasa Total 11 g; Proteína 13 g; Carbohidratos 3 g; Fibra Dietética 0 g; Grasa Saturada 3 g; Sodio 194 mg



Diviértete con esta receta y experimenta con diferentes ingredientes de frutas y verduras.

Pizza Para Cualquier Día

Hace: 2 porciones

Ingredientes:

- 1/2 taza salsa para pizza
- 1/4 taza pimiento verde (picado)
- 1/4 taza hongos (frescas o enlatadas, cortados en tiras)

Direcciones:

Toste el pan o Panecillo Inglés hasta dorarlo ligeramente. Añada la salsa de pizza, vegetales y queso bajo en grasa encima del pan o panecillos. Espolvoree los condimentos italianos al gusto. Coloque el pan en el horno de tostar (o horno normal precalentado a 350°F). Caliente hasta derretirse el queso.

Información Nutricional
Calorías 180; Grasa Total 7 g; Proteína 11 g; Carbohidratos 18 g; Fibra Dietética 2 g; Grasa Saturada 3 g; Sodio 3502 mg



¡Los frijoles se pueden contar como vegetales o proteínas! Asegúrese de clasificar y remojar los frijoles secos o usar frijoles enlatados.

Platillo Caliente Lleno de Frijoles

Hace: 8 porciones

Ingredientes:

- 1 libra carne de res molida
- 1 cebolla grande picada
- 1/4 taza azúcar moreno
- 1/2 taza catsup
- 2 cucharada vinagre
- 1/2 cucharilla pimienta negra
- 2 taza frijoles rojos cocinados o una lata de 15 onzas de frijoles enlatados
- 1 lata frijoles con puerco (15 onzas)

Direcciones:

Cocine la carne molida de res y las cebollas. Drene la grasa. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle. Coloque en una cacerola. Cocine en el horno a 350°F durante 1 hora.

Información Nutricional
Calorías 304; Grasa Total 6 g; Proteína 21 g; Carbohidratos 43 g; Fibra Dietética 8 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 441 mg



Gran snack lleno de proteínas y calcio.

Bolitas de Leche y Miel

Hace: 20 porciones

Ingredientes:

- 1/4 taza miel
- 1/4 taza crema de cacahuete
- 1/2 taza leche en polvo, sin grasa
- 1/2 taza cereal hecho polvo

Direcciones:

Mezcle la miel y la crema de cacahuete. Gradualmente agregue la leche y mezcle bien. Enfríe para manejar mejor. Con las manos engrasadas, forme las bolitas pequeñas. Ruede por el cereal aplastado. Enfríe hasta tener una consistencia firme. Refrigere los sobrantes en un tiempo no mayor a 2 horas.

Información Nutricional
Calorías 41; Grasa Total 2 g; Proteína 1 g; Carbohidratos 5 g; Fibra Dietética 0 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 25 mg