

## En esta entrega:

- ¿Fresco, congelado o enlatado?
- Cómo elegir lo más sano

## Recetas:

- Ensalada de Col de Manzana
- Sopa de Brócoli y Papa
- Lonja de jamón con arándanos
- Postre Batido



## ¿Fresco, congelado o enlatado?

Decidir cuáles frutas y verduras comprar en la tienda puede ser confuso a veces. Las frutas y verduras frescas requieren un poco más de trabajo al tener que lavarlas, picarlas y prepararlas. Por eso, muchos acuden a las opciones previamente picadas y listas para comer. Los alimentos previamente picados y preparados cuestan más, mientras que los alimentos enlatados o congelados frecuentemente parecen menos caros y posiblemente sean la mejor opción.

Los alimentos enlatados y congelados se preparan de modo que conserven su valor nutritivo. Independientemente de cuál elija, todos pueden ser saludables. Recomendamos optar por lo que esté en oferta, lo que quepa en el espacio que tiene para guardar los alimentos y lo que sea más conveniente para preparar el plato que desea.



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

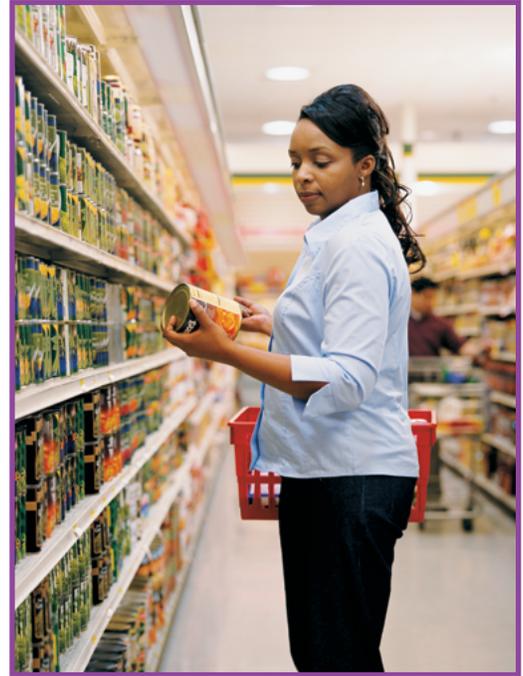
Recetas de: <https://whatscooking.fns.usda.gov/>

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

## Cómo elegir lo más sano

Los alimentos enlatados y congelados tienen un valor nutritivo parecido; sin embargo, hay que estar atento a cierta información en las etiquetas:

- Azúcar añadida
  - o El azúcar añadida puede mejorar el sabor pero a menudo agrega calorías y grasas innecesarias. Elija las opciones sin azúcar añadida.
- Almíbar espeso
  - o El almíbar espeso es otro tipo de azúcar añadida. Elija alimentos enlatados en agua o en almíbar ligero.
- Sodio/sal
  - o El sodio y la sal no siempre aparecen claramente en la etiqueta. Lea la parte de atrás de la etiqueta para conocer la cantidad de sodio. Elija verduras enlatadas que indiquen que son "bajas en sodio" o "sin sal añadida". Enjuague y escurra las verduras enlatadas para reducir la cantidad de sal incluso más.



Independientemente de cuál elija, todos pueden ser saludables. Recomendamos optar por lo que esté en oferta, lo que quepa en el espacio que tiene para guardar los alimentos y lo que sea más conveniente para preparar el plato que desea.





## Ensalada de Col de Manzana

Hace: 4 porciones

### Ingredientes:

2 taza col  
1 zanahoria mediana rallada  
1/2 pimiento verde picado  
1 manzana picada  
5 cucharada yogur, bajo en grasa  
1 cucharada mayonesa, baja en grasa  
1 cucharilla jugo de limón  
1/4 cucharilla eneldo

### Direcciones:

Lave el col. Córtele en tiras finas, hasta que tenga dos tazas de col. Pele la zanahoria. Rallar con un rallador. Pique un medio del pimiento verde en pedazos pequeños. Quite el corazón y pique la manzana. Ponga el col, zanahoria, pimiento verde y manzana en un tazón. Revuelvalos juntos. Ponga el yogur, mayonesa, juso de limón y eneldo en un tazón. Revuélvalos juntos para hacer un aderezo. Verter el aderezo en la ensalada. Mezclar.

Combinando frutas y verduras dulces y crujientes, esta ensalada de col es una excelente manera de darle color a cualquier comida.

Información Nutricional  
Calorías 62; Grasa Total 2 g; Proteína 2 g; Carbohidratos Total 11 g; Fibra Dietética 2 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 59 mg



## Sopa de Brócoli y Papa

Hace: 4 porciones

### Ingredientes:

4 cucharada brócoli (picado)  
1 cebolla (pequeña, picada)  
4 taza caldo de pollo o caldo de verduras, bajo en sodio  
1 taza leche evaporada, sin grasa  
1 taza pure de papas, instantáneo (preparado en agua)  
sal y pimienta (al gusto, opcional)  
1/4 taza queso rallado, cheddar (o Americano)

### Direcciones:

Lávese las manos. Combine el brócoli, cebolla, y caldo en una olla grande. Caliente hasta hervir. Reduzca el fuego. Cubra y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las verduras ablanden. Agregue la leche a la sopa. Lentamente incorpore las papas. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que la sopa espese y comiencen a burbujear. Sazone con sal y pimienta; añada un poco más de leche o agua si la sopa espesa demasiado. Sirva con un cucharón en tazones individuales. Espolvoree 1 cucharada de queso sobre cada tazón.

¡Una sabrosa sopa que se une rápidamente!

Información Nutricional  
Calorías 194; Grasa Total 5 g; Proteína 15 g; Carbohidratos Total 26 g; Fibra Dietética 3 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 310 mg



## Lonja de jamón con arándanos

Hace: 6 porciones

### Ingredientes:

1 cup brown sugar, firmly packed  
1/2 tablespoon cornstarch  
1/2 teaspoon allspice  
2 cup cranberry juice cocktail  
2 tablespoon lemon juice  
1/4 cup raisins, seedless  
2 ham slices, 1-inch thick

### Direcciones:

Ajuste la temperatura de la hornilla a 225°F. Combine el azúcar, la maicena y la pimienta en una cacerola. Vaya añadiendo gradualmente los siguientes tres ingredientes y revuelva. Cocine hasta que la salsa se espese y hierva. Coloque una loncha de jamón en una charola para hornear engrasada. Vierta la mitad de la salsa sobre la loncha de jamón. Cubra con la segunda loncha. Agregue la salsa restante. Cúbrala y hornee a 350°F durante 45 minutos.

Disfrute de este plato principal dulce y picante con cualquier combinación de verduras como acompañamiento para una cena fácil.

Información Nutricional  
Calorías 330; Grasa Total 8 g; Proteína 46 g; Carbohidratos Total 15 g; Fibra Dietética 0 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 160 mg



## Postre Batido

Hace: 8 porciones

### Ingredientes:

2 taza leche (leche sin grasa o baja en grasa 1%)  
3 1/2 onza pudín (1 caja, de vainilla instantáneo)  
2 plátanos/guineos/bananas (pelados, troceados o otros tipos de fruta en pedacitos)

### Direcciones:

2 tazas de leche sin grasa o con baja en grasa (1 %). Agregue un paquete pequeño de postre instantáneo (pudding) de vainilla al vaso de la licuadora y asegure la tapa. Bata hasta que la mezcla quede homogénea. Coloque trozos de fruta en una fuente (plato/platón) para servir o en vasos de papel. Vierta el postre sobre la fruta y deje enfriar en el refrigerador.

Un postre rápido y fácil que se puede experimentar con diferentes sabores de pudín y combinaciones de frutas.

Información Nutricional  
Calorías 92; Grasa Total 0 g; Proteína 2 g; Carbohidratos Total 21 g; Fibra Dietética 1 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 199 mg