

En esta entrega:

- Salubridad de las frutas y verduras
- Cómo mantener la salubridad de las frutas y verduras

Recetas:

- Gazpacho de Verduras Frescas
- Ensalada de Papas con Hierbas I
- Salsa de Yogur con Pepino
- Crujiente de Manzana con Durazno



Salubridad de las frutas y verduras

Con la llegada del verano, hay más frutas y verduras frescas en jardines y mercados agrícolas. Es importante conocer cómo mantener la salubridad de las carnes crudas, pero a menudo olvidamos la importancia de la salubridad de las frutas y verduras. Comer frutas y verduras (o sus jugos) contaminadas puede ocasionar infecciones y enfermedades. Estas enfermedades pueden ser graves, especialmente en niños pequeños, adultos mayores de 65 años, personas con problemas de salud o con un sistema inmunológico débil, y mujeres embarazadas. Sin embargo, al seguir los pasos a continuación, es fácil ayudar a protegerse a sí mismo y a su familia contra las enfermedades transmitidas por los productos agrícolas.



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 Dakota del Sur 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

Cómo mantener la salubridad de las frutas y verduras:

¡Lavar! ¡Lavar! ¡Lavar!

- Lávese las manos con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos.
- Lave los utensilios y platos con agua caliente jabonosa antes y después de usarlos.
- Asegúrese de utilizar una toalla limpia para secar las superficies y los platos.
- Lave todas las partes de las frutas y verduras (inclusive piel y cáscara) y friéguelas con un cepillo para verduras, si lo tiene.
- No lave las frutas y verduras con jabón, detergente ni cloro. Solo basta con usar agua corriente tibia, pero si siente que necesita agregar algo para limpiarlas mejor, puede utilizar vinagre diluido.

Evite la contaminación cruzada

- Mantenga las frutas y verduras frescas separadas de los productos de origen animal crudos, tanto en el carrito de compras como en el refrigerador. Recuerde siempre almacenar la carne **debajo** de las frutas y verduras.
- Utilice tablas de cortar separadas: una para la carne y otra para las frutas y verduras.
- Nunca reutilice ningún plato o utensilio que haya empleado para manipular productos de origen animal crudos. Procure siempre lavar todo después de preparar los alimentos.

Cocine a una temperatura segura

- Al cocinar verduras junto con la carne, procure cocinar hasta que la carne alcance una temperatura segura.
- Siempre descongele la comida cocida en el refrigerador, en un envase con agua fría o en el microondas. Nunca la descongele a temperatura ambiente.

Guarde los alimentos de forma adecuada

- Use regularmente las frutas o verduras refrigeradas, o deséchelas cuando muestren signos de descomposición (malos olores o textura extraña).
- Refrigere las frutas o verduras frescas 1 o 2 horas después de cortarlas, pelarlas o cocinarlas. Asegúrese de utilizar un envase limpio.





Gazpacho de Verduras Frescas

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

2 pepinos (cortados en pedazos de ¼ de pulgada)
3 pimientos rojos (sin semillas y cortados en pedazos de ¼ de pulgada)
3 pimientos verdes (sin semillas y cortados en pedazos de ¼ de pulgada)
4 tallos de apio (cortados en pedazos de ¼ de pulgada)

2 tomates (cortados en pedazos de ¼ de pulgada)
1 cebolla (mediana, cortada en pedazos de ¼ de pulgada)
2 limones
2 tazas jugo de tomate, bajo en sodio
3 ajo (finamente picado)
1 cucharada comino (molido)
1 taza cilantro (fresco picado)
sal y pimienta (al gusto, opcional)

Direcciones:

Combine todos los ingredientes con excepción de la sal, pimienta, y limones en un recipiente hondo. Remueva 2 tazas de la mezcla y guarde por ahora. Utilice la licuadora o procesador de alimentos, haga un puré con el resto de la mezcla en el recipiente. Agregue las 2 tazas de la mezcla que reservó a la mezcla en puré. Sazone con sal, pimienta (opcional), y el jugo de los limones. Cubra la mezcla y refrigere por lo menos durante 2 horas antes de servir. Sirva frío con cilantro picado con adorno.

Información Nutricional
Calorías 121; Grasa Total 1 g; Proteína 5 g; Carbohidratos Total 27 g; Fibra Dietética 7 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 44 mg

Experimente con diferentes verduras de su mercado local de agricultores para agregar diferentes sabores.



Ensalada de Papas con Hierbas I

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

¼ cucharada sal
5 papas (1 libra)
½ taza rábanos rebanados (opcional)
½ cucharadita albahaca (deshidratada)
¼ cucharadita tomillo (deshidratado)
¼ cucharadita cebolla en polvo

3 cucharadas yogurt, natural y sin grasa
1 cucharada mayonesa, baja en calorías
1 ½ cucharaditas mostaza preparada
½ cucharadita ajo (½ cucharadita, picado)

Direcciones:

Lave bien las papas y córtelas en cubos. Coloque en una sartén mediana y cubra con agua. Caliente hasta hervir. Cubra, reduzca el fuego y cocine 12 minutos o hasta que se hayan cocido las papas. Drene el agua. Mezcle los ingredientes para el aderezo. Combine las papas calientes, el aderezo, rábanos, albahaca, tomillo, y polvo de cebolla. Sirva caliente o frío.

Información Nutricional
Calorías 182; Grasa Total 1 g; Proteína 5 g; Carbohidratos Total 39 g; Fibra Dietética 5 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 511 mg

Agregue un poco de color agregando papas rojas. Use los consejos del mes pasado para cultivar sus propias hierbas y pruébelos en esta divertida receta.





Salsa de Yogur con Pepino

Hace: 6 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas yogur natural bajo en grasa
- 2 pepinos grandes pelados, sin semillas y rallados
- ½ taza crema agria sin grasa
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharada eneldo fresco
- 1 ajo picado
- 1 taza de tomates "cherry"
- 1 taza de pellas de brécol
- 1 taza de zanahorias miniature

Direcciones:

Pele, sáquele las semillas y ralle un pepino. Corte el otro pepino en rodajas y déjelo aparte. Mezcle el yogur, el pepino rallado, la crema agria, el jugo de limón, el eneldo y el ajo en un tazón para servir. Refrigere 1 hora. Coloque los tomates, los pepinos, el brécol y las zanahorias en un plato colorido. Sirva con la salsa de pepino.

Un maridaje perfecto para cualquier verdura.

Información Nutricional
Calorías 69; Grasa Total 2 g; Proteína 6 g; Carbohidratos Total 15 g; Fibra Dietética 2 g; Grasa Saturada 1 g; Sodio 109 mg



Crujiente de Manzana con Durazno

Hace: 8 Porciones

Ingredientes:

- 1 lata duraznos en almíbar, drenados y rebanados (20 onzas)
¡Propina! Use duraznos frescos de una fuente local en su lugar
- 2 manzanas medianas, un poco ácidas, peladas, rebanadas
- ½ cucharadita vainilla
- ¼ cucharadita canela molida
- ¾ taza harina (más 3 cucharadas de)
- ¼ taza azúcar moreno (compacta de)
- 3 cucharadas margarina fría

Direcciones:

Caliente el horno a 350°F. Ligeramente engrase un molde de 9x9x2 pulgadas. Combine los duraznos, manzanas, vainilla y canela en un tazón. Mezcle bien y extiende uniformemente en el molde engrasado. Combine la harina y la azúcar en un tazón pequeño. Corte la margarina con dos cuchillos hasta que la mezcla tenga la consistencia de la fécula de maíz. Espolvoree la mezcla de harina uniformemente sobre la fruta. Hornee hasta ligeramente dorado y salgan burbujitas, unos 20 minutos.

Un final perfecto para su reunión de verano o un regalo especial en una noche aleatoria.

Información Nutricional
Calorías 162; Grasa Total 4 g; Proteína 2 g; Carbohidratos Total 30 g; Fibra Dietética 2 g; Grasa Saturada 1 g; Sodio 40 mg