

En esta entrega:

- Beneficios
- Cómo usarla
- Precauciones

Recipes:

- Relleno de olla de cocción lenta
- Estofado de Cerdo sobre Arroz Integral
- Manzanas Horneadas en Olla de Cocimiento Lento
- Pimientos rellenos



Comidas en olla de cocción lenta

Usar una olla de cocción lenta (slow cooker) hace que sea más fácil tener la cena lista al regresar a casa del trabajo. Su comida estará cocida y lo único que tendrá que hacer es servirla. Las ollas de cocción lenta también son una excelente manera de preparar comidas por adelantado. Puede congelar un platillo, ponerlo en la olla de cocción lenta antes de salir a trabajar y tener una rica y saludable cena cuando llegue a la casa.

Beneficios de usar la olla de cocción lenta

- Una olla de cocción lenta usa menos energía que un horno.
- Puede preparar una variedad de platillos (sopas, estofados, guisos).
- Cuando prepara carnes más económicas, estas quedarán tiernas por haberse cocido lentamente y tendrán un sabor y textura parecida al de las carnes más costosas.
- Puede utilizar estas ollas durante todo el año. Las ollas de cocción lenta no elevarán la temperatura de su cocina en el verano como un horno, y en el invierno, brindan un delicioso olor a su hogar.



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

¿Por cuánto tiempo debo cocinar?



Las ollas de cocción lenta tienen entre 2 y 3 niveles de temperatura. El nivel bajo es para cocinar comidas en un trascurso de 6 a 10 horas, mientras que a nivel alto la comida se cocina en el trascurso de 4 a 6 horas. Es mejor poner la olla de cocción lenta a nivel alto durante 1 hora antes de elegir la temperatura correcta para la comida de su preferencia. Al seleccionar el nivel de temperatura, una regla general es que una receta que generalmente toma entre 15 y 30 minutos para cocinarse tomará aproximadamente 4 horas a nivel bajo y hora y media a nivel alto.

Información de seguridad

- Siempre asegúrese de que los utensilios, la olla de cocción lenta, las encimeras y sus manos estén limpias.
- Asegúrese de descongelar completamente la carne antes de colocarla en la olla de cocción lenta.
- Corte la carne en trozos más pequeños si desea cocinarla rápidamente.
- Coloque las verduras de primero, debido al tiempo de cocción, luego la carne y luego algún líquido. Es importante agregar algún líquido para asegurar que la comida se cocine adecuadamente y de forma pareja.
- Deje al menos dos pulgadas de espacio entre la comida y la parte de arriba de la olla de cocción lenta. Llenar la olla completamente impedirá que se cocine totalmente la comida.
- Siempre asegúrese de utilizar un termómetro de alimentos para probar la temperatura de la comida.





Relleno de olla de cocción lenta

Hace: 16 porciones

Ingredientes:

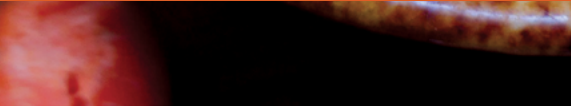
¾ mantequilla en barra baja en grasa	1 cucharadita condimento para pollo
2 tazas apio picado	1 ½ cucharaditas salvia seca
1 taza cebolla picada	1 cucharadita tomillo seco
2 1/2 cucharaditas perejil seco	1 cucharadita ajo en polvo
2 tazas hongos frescos (en rodajas)	½ cucharadita pimienta negra molida
16 tazas pan integral 100% (en cubos)	3 tazas caldo de pollo bajo en sodio
½ taza arándanos rojos secos	1 huevo (batido)
1 taza manzana picada	2 claras de huevo (batidas)
	1 taza agua

Direcciones:

Derrita la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Añada la cebolla, apio, hongos y el perejil a la sartén. Revuelva a menudo hasta que los vegetales estén blandos. Combine los cubos de pan, los arándanos y las manzanas en un tazón grande. Vierta los vegetales sobre los cubos de pan y mézclelos ligeramente. Sazone la mezcla con el condimento para pollo, salvia, tomillo, ajo en polvo, y pimienta. Vierta el caldo (lo suficiente para humedecer) y suavemente mezcle los huevos. Transfiera la mezcla a la olla de cocción lenta y tápela. Programe la olla de cocción en nivel alto por 45 minutos, luego reduzca el calor a nivel bajo y déjelo cocinar de 4 a 8 horas.

Información Nutricional
Calorías 150; Grasa Total 5 g; Proteína 7 g; Carbohidratos Total 21 g; Fibra Dietética 3 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 204 mg

En lugar de eliminar los ingredientes “no saludables”, esta versión se volvió colorida al agregar arándanos rojos y manzanas verdes.



El jugo de manzana y los frutos secos le dan un toque de dulzura a este guiso.

Estofado de Cerdo sobre Arroz Integral

Hace: 8 porciones

Ingredientes:

2 libras carne de cerdo magra para guiso	1 clavo ajo picado
3 tazas zanahorias pequeñas	1 ½ tazas cereal de hojuelas de salvado y trigo listo para comer (machucado a ¾ taza)
1 cebolla grande picada	1 taza cerezas agrias secas 1 taza
1 ½ cucharaditas hojas de tomillo secas	¾ taza jugo 100% de manzana o sidra de manzana
½ cucharadita pimienta negra molida gruesa	4 tazas arroz integral cocido y caliente
¼ cucharadita sal	

Directions:

Trim fat from pork. Spray large pan with non-stick cooking spray. Cook half of Remueva la grasa del cerdo. Rocíe una sartén grande con aceite antiadherente en aerosol. Cocine la mitad de la carne de cerdo a la vez hasta que se dore. En una olla de cocción lenta de 4 a 6 cuartos de galón, haga una capa de las zanahorias, la cebolla, el tomillo, la pimienta, la sal y el ajo. Espolvoree con el cereal y las cerezas. Cúbrela con la carne de cerdo y vierta el jugo de manzana o sidra sobre el contenido de la olla. Cúbrela y cocínela a temperatura baja de 7 a 8 horas o a temperatura alta de 3 ½ a 4 horas. Prepare el arroz integral según las instrucciones del empaque cuando ya casi termine de cocinar el guiso. (El arroz integral suele tardar unos 40-45 minutos para cocinar). Revuelva la mezcla de cerdo y sírvala sobre ½ taza de arroz integral.

Información Nutricional
Calorías 360; Grasa Total 5 g; Proteína 27 g; Carbohidratos Total 50 g; Fibra Dietética 6 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 139 mg





Estas manzanas no solo son deliciosas, ¡sino que su hogar huele maravilloso después de cocinarlas todo el día!

Manzanas Horneadas en Olla de Cocimiento Lento

Hace: 6 porciones

Ingredientes:

6 Manzanas grandes y crujientes para cualquier uso	1/3 taza de azúcar morena ligera
1 cucharada de jugo de limón amarillo	1 cucharadita de Canela molida
3 cucharadas de mantequilla o margarina suavizada softened	3/4 taza de Nueces picadas
	1/3 taza de Pasas
	1 taza de Cidra de manzana

Direcciones:

Lave y saque el corazón de cada manzana, dejando un hueco para rellenar de 1 ½ pulgadas de ancho y ½ pulgada hacia abajo. (Si no tienes un corer de manzana, puedes usar un cuchillo afilado para cortar la manzana por la mitad y luego quitar el núcleo). Pele 1 pulgada alrededor de la parte de arriba. Pase una brocha con jugo de limón sobre las orillas peladas de la manzana. Mezcle la mantequilla o margarina, la azúcar morena, la canela, las nueces y las pasas; revuélvalas para que se mezclen bien. Ponga las manzanas en una sola capa en el fondo de la olla de cocimiento lenta. Llene el centro de las manzanas con la mezcla de nueces y pasas. Rocíelas con la cidra. Espolvoréelas con más canela, si lo desea. Cubra la olla de cocimiento lento y cocine en BAJO durante 3 a 4 horas o hasta que las manzanas estén tiernas. Báñelas con los jugos y sívalas calientes o a temperatura ambiente.

Información Nutricional
Calorías 297; Grasa Total 15.3 g; Proteína 4.5 g; Carbohidratos Total 42 g; Fibra Dietética 6 g; Grasa Saturada 4.2 g; Sodio 58.5 mg



Los pimientos tienden a variar en precio, así que compre lo que sea menos costoso (rojo, verde o amarillo) para este sabroso plato.

Pimientos rellenos

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

2 Pimientos verdes grandes	14½ onzas de Tomates (1 lata) picados en cubitos, sin escurrir
2 Pimientos rojos grandes	6 onzas de Pasta de tomate (1 lata)
3 Cebolletas picadas	1/3 taza de Vino tinto seco
½ taza de Arroz blanco	¼ cucharadita de Sal condimentada
15¼ onzas de Maíz de grano entero (1 lata) escurrido	¼ cucharadita de Pimienta de ajo
2¼ onzas de Aceitunas maduras (1 lata) escurridas y cortadas en rebanadas	

Directions:

Corte la parte superior de los pimientos y quite, cuidadosamente, las semillas y las nervaduras internas. Remueva los tallos y corte las partes sobrantes del pimiento. Coloque los pimientos verticalmente en una olla eléctrica de 5 cuartos de galón. En un recipiente mediano, mezcle los cortes de la parte superior del pimiento, el maíz, las aceitunas, las cebolletas, la sal condimentada, la pimienta de ajo y el 1/4 de taza de tomates. Mezcle bien. Rellene los pimientos con la mezcla de maíz, repártala uniformemente y de forma moderada. Mezcle bien el resto de los tomates y su jugo con el vino y la paste de tomate. Vacíe sobre y alrededor de los pimientos en la olla eléctrica. Tape y cocine a potencia baja durante 6 a 7 horas o hasta que el arroz esté listo y blando, pero aún mantenga su forma.

Información Nutricional
Calorías 233; Grasa Total 2.3 g; Proteína 6.7 g; Carbohidratos Total 48.3 g; Fibra Dietética 10.7 g; Grasa Saturada <1 g; Sodio 810 mg