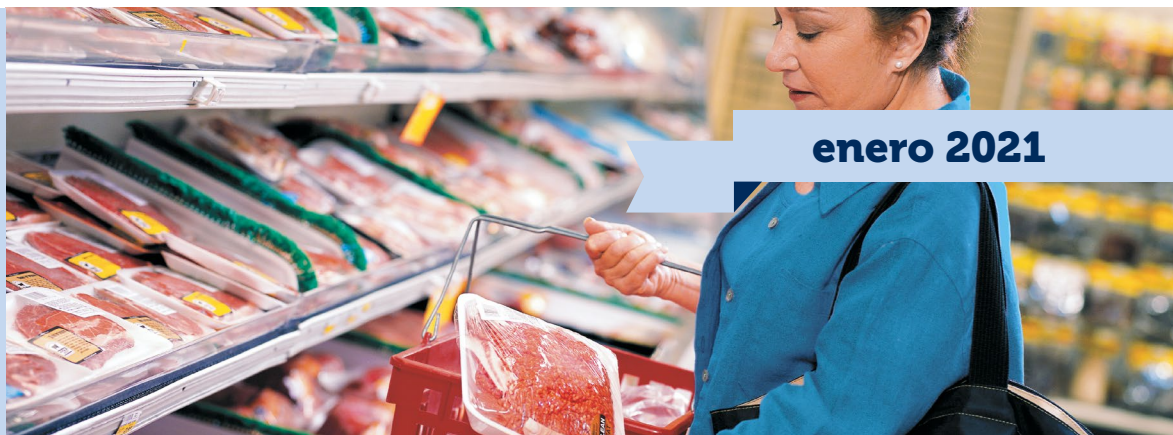


## En esta entrega:

- Varíe sus proteínas
- ¿Por cuánto tiempo puede guardar las sobras?
- Precauciones de seguridad

## Recetas:

- Chili de tres latas
- Huevos Rancheros con Salsa Fresca
- Hamburguesas de Salmón
- Frijoles Hervidos a Fuego Lento



enero 2021

## ¡Varíe sus proteínas!

Comprar proteína animal, como pollo, carne de res, puerco, pavo o pescado para las comidas puede ser caro. ¿Sabía que existen otros alimentos más económicos que contienen proteínas y lo mantienen satisfecho? Estos alimentos incluyen las mantequillas de nueces (como, por ejemplo, la mantequilla de maní, mantequilla de nuez de la India (marañón) o de almendras), huevos, edamame (vainas de soya inmaduras), legumbres, frijoles y avena. A veces, la carne congelada o enlatada puede ser más económica que la carne descongelada. Compare el peso por libra para determinar cuál opción es la más barata. Si compra carnes enlatadas ¡elija la opción baja en sodio en la medida de lo posible!



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. Conozca más información en [extension.sdstate.edu](http://extension.sdstate.edu) (en inglés).

Recetas de: <https://www.choosemyplate.gov/myplatekitchen/recipes>

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 puede guardar las sobras?



En el caso de sobras, especialmente los platillos que contienen proteínas como pollo, frijoles, carne de res, pescado y legumbres, es importante guardarlas solamente por la cantidad de tiempo recomendada y así evitar que su familia se enferme. A continuación, podrá leer la cantidad de días que estas sobras se pueden guardar en el refrigerador antes de tener que desecharlas.

Sobras que contengan:

- Carne de res, cordero, puerco, ternera, pollo, pavo, pescado o huevos: entre 3 y 4 días
- Fiambre: entre 3 y 5 días
- Legumbres y frijoles: entre 3 y 5 días

## Información de seguridad

- Procure siempre que sus manos, los topes, utensilios y tabla de cortar estén limpios antes de manipular carne cruda.
- Asegúrese de descongelar la carne de forma segura: bien sea en el refrigerador o sumergiéndola en agua fría en el lavaplatos.
- Utilice siempre un termómetro de alimentos para verificar la temperatura de la carne antes de servirla para garantizar que esté cocida.
- Asegúrese de guardar las sobras, bien sea carnes, legumbres, frijoles, frutas o verduras, en el refrigerador tan pronto sea posible después de comer, para evitar el crecimiento de bacterias dañinas.







## Chili de tres latas

Hace: 6 porciones

### Ingredientes:

- 1 lata frijoles, sin escurrir, bajos en sodio (pintos, rojos, o negros 15 onzas)
- 1 lata maíz, escurrido (15 onzas, o un paquete to 10 onzas de granos de maíz congelados)
- 1 lata taomate triturado, sin escurrir (15 onzas)
- chili en polvo (al gusto)

### Preparación:

Coloque el contenido de las tres latas en una sartén. Agregue el chile en polvo al gusto. Mezcle todo bien. Continúe revolviendo a fuego medio hasta que todo se haya calentado completamente. Refrigere las sobras.

Casi no se requiere cocinar para preparar este chile, ¡solo abra latas de frijoles, maíz y tomates, y caliente todo en una sartén!

Información Nutricional: Calorías 129; Grasa Total 1 g; Proteína 6 g; Carbohidratos Total 27 g; Fibra Dietética 6 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 418 mg



## Huevos Rancheros con Salsa Fresca

Hace: 4 porciones

### Ingredientes:

- 4 tortillas (6 pulgadas de diámetro)
- ½ cucharada aceite vegetal
- Aceite en aerosol
- 4 claras de huevo medianas
- 4 huevos medianos
- ⅛ cucharadita pimienta (ground)
- 4 cucharadas queso rallado, cheddar o monterey jack
- 2 tazas salsa fresca

### Preparación:

Caliente el horno a 450°F. Ligeramente engrase las tortillas en cada lado y coloque en un molde para hornear. Cocine las tortillas de 5 a 10 minutos o hasta que las tortillas estén crujientes en las orillas y comiencen a dorarse. Saque las tortillas del horno y coloque a un lado. Rocíe una sartén grande con aceite en aerosol y coloque en la cocina al fuego medio. Coloque 4 claras de huevo en la sartén, luego cocine los huevos enteros sobre las claras para hacer 4 porciones diferentes. Cocine 2-3 minutos en cada lado hasta que los huevos se hayan cocinado. Coloque un huevo sobre cada tortilla dorada y ponga un poco de queso sobre cada tortilla. Coloque en una parrilla o un horno eléctrico durante 2 minutos hasta que el queso se derrita. Coloque ½ cucharada de salsa fresca alrededor de cada tortilla.

Para el desayuno, el almuerzo o la cena, este sabroso plato de huevos es fresco, saludable y económico.

Información Nutricional: Calorías 204; Grasa Total 10 g; Proteína 14 g; Carbohidratos Total 19.6 g; Fibra Dietética 4.3 g; Grasa Saturada 3 g; Sodio 713 mg



Deliciosas empanadas cocinadas en una sartén que quedan perfectamente cubiertas con lechuga fresca, tomate y una guarnición de piña fresca o enlatada.

## Hamburguesas de Salmón

Hace: 6 Servings

### Ingredientes:

1  $\frac{2}{3}$  tazas migas de galleta (gruesas)  
1 cebolla pequeña picada  
1 lata salmón enlatado (15 onzas lata o dos 5 onzas de atún en agua, drenado)  
 $\frac{3}{4}$  taza leche bajo en grasa  
2 huevos (bien batidos)  
apio ( $\frac{1}{2}$  taza picada, opcional)  
sal & pimienta (al gusto)

### Preparación:

En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes juntos. La mezcla estará húmeda. Rocíe una sartén grande con aerosol de cocina antiadherente. Caliente la sartén. Coloque la mezcla de pescado en el sartén usando una taza de medir de  $\frac{1}{3}$  o  $\frac{1}{2}$  tazas. Marrón en ambos lados.

Información Nutricional: Calorías 206; Grasa Total 7 g; Proteína 18g; Carbohidratos Total 19 7 g; Fibra Dietética 4 1 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 501 mg



Los frijoles salados a fuego lento son simples y satisfactorios. Disfrútelo como acompañamiento de su plato principal favorito.

## Frijoles Hervidos a Fuego Lento

Hace: 12 Porciones

### Ingredientes:

2 tazas frijoles secos (negros, pintos o rojos) bien enjuagados  
8 tazas agua  
1 cebolla picada  
1 hoja de laurel  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita sal

### Preparación:

Coloque los frijoles, el agua, la cebolla y la hoja de laurel en una olla grande. Cubra y caliente hasta hervir a fuego alto. Reduzca el fuego a bajo. Hierva durante 1 a 1  $\frac{1}{2}$  horas hasta que los frijoles se ablanden un poquito. Saque la hoja de laurel e integre la sal. Cocine durante 15 minutos más. Adorne cada porción de frijoles con  $\frac{1}{2}$  taza de salsa fresca o guarde los frijoles en el refrigerador hasta 3 días en un contenedor de plástico o vidrio.

Información Nutricional: Calorías 118; Grasa Total 1 g; Proteína 7 g; Carbohidratos Total 22 g; Fibra Dietética 7 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 56 mg