

En esta entrega:

- Las grasas "malas"
- Las grasas "buenas"

Recetas:

- Batido para el desayuno de Aguacate y Melón
- Okra y Vegetales
- Lasaña de Papa y Espinaca
- Cuñas de Manzana con Mantequilla de Calabaza y Almendra



febrero 2021

Las grasas "malas"

Existen dos tipos principales de grasas: las saturadas y las insaturadas. Las grasas saturadas se conocen comúnmente como las grasas "malas", mientras que las grasas insaturadas son aquellas que nuestro cuerpo necesita. La saturación de grasas es una manera sofisticada de describir su estructura molecular. En pocas palabras, las grasas saturadas tienen conexiones adicionales o dobles enlaces y las grasas insaturadas, no. Las grasas saturadas también se conocen como grasas trans. Estas son las grasas que debe consumir en poca cantidad si las ve en la etiqueta de los alimentos. Cuando se consumen altas cantidades de estas grasas, existe mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y alto colesterol.



Las grasas saturadas se encuentran principalmente en productos de origen animal, como la carne de res, la carne de puerco y los lácteos (queso, mantequilla, cremas). Igualmente, se encuentran en muchas comidas procesadas, como la comida rápida y los dulces horneados.

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 (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.

Las grasas “buenas”

Las grasas insaturadas se conocen como las grasas “buenas”. Estas grasas se pueden desglosar en más categorías: monoinsaturadas, poliinsaturadas y ácidos grasos Omega-3. Estos tres tipos de grasas ofrecen beneficios similares y la diferencia radica principalmente en los detalles de su estructura y las fuentes de dónde provienen.



Fuentes de grasa

Las fuentes de grasas insaturadas más conocidas son los aguacates (paltas) y la mantequilla de maní (cacahuete). Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas también se hallan comúnmente en los aceites de diferentes plantas, incluyendo el aceite de soya, maíz, maní (cacahuete), oliva, sésamo (ajonjolí) y canola; en nueces como avellanas, almendras, marañón (acajú o merey) y las nueces pacanas (pecanas); además de semillas como las de girasol, sésamo (ajonjolí) y calabaza. El salmón, el atún, la trucha, las semillas de linaza y de chía son todas fuentes comunes de ácidos grasos Omega-3.





Una mezcla encantadora de frutas y vegetales verdes y productos lácteos descremados. Este refrescante batido puede ser muy conveniente, ya que se puede hacer desde un día antes. Se mantiene bien en la nevera hasta por 24 horas.

Batido para el desayuno de Aguacate y Melón

2 Porciones

Ingredientes:

1 aguacate grande, maduro
1 taza trozos de melón dulce (alrededor de 1 rodaja)
jugo de ½ limón (1 ½ cucharadita de jugo de limón)
1 taza leche (descremada)
1 taza yogur descremado (sin sabor)
½ taza 100% jugo de manzana o jugo de uva blanca
1 cucharada miel

Preparación:

Corte el aguacate por la mitad, retire la semilla. Sáquele la carne, póngala en una licuadora. Agregue los ingredientes restantes; mézclelos bien. Sírvalo frío. (Se mantiene bien en la nevera hasta por 24 horas. Si lo hace con anticipación, revuélvalo suavemente antes de servirlo en vasos.)

Información Nutricional: Calorías 320; Grasa Total 11 g; Proteína 13 g; Carbohidratos Total 46 g; Fibra Dietética 5 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 170 mg



Picante y sabroso, este es un acompañamiento increíble que se duplica fácilmente. Duplique y disfrútelo con una multitud durante los meses de verano cuando la okra está en temporada.

Okra y Vegetales

5 Porciones

Ingredientes:

1 cebolla pequeña picada en trozos finos
2 cucharadas aceite de maíz
6 tazas vegetales rallados (1 libra)
16 okra (quingombós)
4 chiles picados en trozos finos y triturados
1 limón
¼ taza agua

Preparación:

En una sartén grande, sofría las cebollas en aceite hasta que se doren. Añada el resto de los ingredientes y ¼ de taza de agua aproximadamente. En la sartén descubierta, cueza los vegetales a fuego lento hasta que estén tiernas. Rocíe con el jugo del limón antes de servir.

Información Nutricional: Calorías 98; Grasa Total 6 g; Proteína 3 g; Carbohidratos Total 11 g; Fibra Dietética 4 g; Grasa Saturada 1 g; Sodio 31 mg



Lasaña de Papa y Espinaca

4 Porciones

Ingredientes:

7 papas rojas pequeñas	cottage tipo requesón)
½ taza cebollas (picadas)	¾ taza queso mozzarella semi-descremado (rallado)
2 clavos ajos (picados finamente)	2 cucharadas queso Parmesano (rallado)
1 cucharada aceite de oliva	1 huevo (batido)
3 onzas espinaca tierna fresca (alrededor de 3 ½ tazas)	1 ½ tazas salsa de pasta baja en sodio (alrededor de la mitad de un tarro de 24 oz)
¾ taza queso ricota sin grasa (o queso	

Preparación:

Precalente el horno a 375°F. Ponga agua a hervir en una sartén grande. Corte las papas en rodajas finas, agréguelas al agua hirviendo y cocínelas por 5 minutos, escúrralas y enjuáguelas con agua fría; escúrralas de nuevo. Caliente el aceite de oliva en una sartén mediana, agregue las cebollas y el ajo; sofríalos alrededor 2-3 minutos hasta que comience a dorar. Agregue la espinaca, sofríala por un minuto más. Retírelo del fuego y escurra el líquido. En un tazón mediano, mezcle el queso con el huevo hasta que estén bien revueltos. Agregue en forma de capas en bandejas de hornear de 8" de la manera siguiente, usando alrededor de ¼ de cada ingrediente: salsa para pasta, rodajas de papa, mezcla de espinaca sofrida y mezcla de queso. Repita las capas hasta que use todos los ingredientes. Cubra la lasaña con papel de aluminio. Hornéela alrededor de 35-40 minutos. Retire el papel de aluminio y hornéela por 10 minutos adicionales hasta que el queso se derrita.

Información Nutricional: Calorías 440; Grasa Total 12 g; Proteína 19 g; Carbohidratos Total 63 g; Fibra Dietética 8 g; Grasa Saturada 4 g; Sodio 360 mg

Una lasaña única sin carne y con mucho sabor, preparada en capas cortadas de papas en lugar de fideos.



Cuñas de Manzana con Mantequilla de Calabaza y Almendra

4 Porciones

Ingredientes:

Para la Mantequilla:

½ taza puré de calabaza (enlatado o desde cero)
⅓ taza mantequilla de almendra (o mantequilla de maní crujiente)
2 cucharadas jarabe de arce
⅓ cucharadita Canela

Rebanadas de Manzana:

24 rebanadas de manzana Golden Delicious
24 rebanadas de manzana Granny Smith

Preparación:

Mezclar los ingredientes de la mantequilla. Sirve con rebanadas de manzana.

El desayuno es fácil con esta mezcla de mantequilla simple, que se puede hacer antes de tiempo y refrigerado. Disfrute con las rebanadas de manzana Golden Delicious o Granny Smith.

Información Nutricional: Calorías 244; Grasa Total 13 g; Proteína 5 g; Carbohidratos Total 33 g; Fibra Dietética 7 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 100 mg