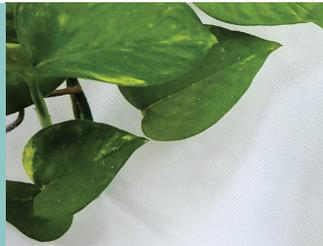


En esta entrega:

- Decidir qué preparar
- Comprar los ingredientes
- Preparar los ingredientes

Recetas:

- Salteado de Calabacines
- Pollo al Horno sin freír
- Arroz Rayo de Sol
- Postre Sureño de Banana



abril 2021

Planear las comidas se puede dividir en tres pasos sencillos:

- 1) Decidir qué preparar
- 2) Comprar los ingredientes
- 3) Preparar los ingredientes

Decidir qué preparar

En algún momento u otro ¡todos hemos batallado tratando de decidir qué preparar de comer! Planificar las comidas con anticipación puede ayudarnos. Mantenga una lista de las recetas favoritas de su familia para ayudarle a decidir qué preparar. Verifique qué ingredientes ya tiene a la mano para estirar el presupuesto de la comida. Elija recetas con las que pueda duplicar o triplicar las porciones. Esto le permitirá tener comidas listas para recalentar y disfrutar.



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.

Comprar los ingredientes



Lo primero que debe hacer antes de comprar los ingredientes es revisar su despensa, refrigerador y congelador. Asegúrese de saber qué tiene antes de ir a la tienda. Busque diferentes recetas si nota que los ingredientes que tiene están por vencerse y hay que utilizarlos. Al comprar ingredientes, cómprelos al por mayor cuando sea posible. Algunos alimentos ideales para comprar al por mayor son los frijoles, el arroz, los fideos (tallarines), los cereales y las verduras y frutas enlatadas o congeladas que estén en oferta. Estos ingredientes se pueden utilizar en diferentes platillos y así, hacer las compras es más fácil.

Preparar los ingredientes

Al regresar del supermercado, prepare los ingredientes tan pronto como sea posible. Lave y corte las verduras frescas. Cocine las carnes, fideos, arroz o frijoles. Una vez que haya cortado y cocinado los alimentos, mídalos en porciones y póngalos en recipientes. Divida el arroz en tres recipientes si lo va a utilizar en tres comidas durante la semana, divida la carne molida en dos recipientes si la necesitará para hacer dos comidas, etc. También es buena idea etiquetar los recipientes e indicar qué contienen, cuándo se preparó el contenido y de qué cantidad es la porción. Esto le ayudará a evitar confusiones durante la semana si elige comer un platillo diferente a lo planeado.



Planificar las comidas a veces es cuestión de ensayo y error. Lo que les funciona a unos, a otros no. Estos tres pasos son un excelente punto de partida, pero no son la única solución. Experimente con diferentes recetas, opciones de alimentos al por mayor y técnicas de preparación para encontrar lo más conveniente para usted y su familia.



Salteado de Calabacines

4 porciones

Ingredientes:

- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 1 calabacín amarilla
- 1 calabacín (tipo "zucchini") mediano
- 1 pimienta roja
- ½ cucharadita pimienta
- ¼ cucharadita albahaca
- ¼ cucharadita oregano

Preparación:

Pele la cebolla. Rebánela finamente. Rebane el calabacín amarillo en pedazos fines. Rebane el calabacín en pedazos redondos. Pique la pimienta roja en pedazos pequeños. Caliente el aceite en una sartén. Agregue los pedazos de cebollas. Cocine sobre fuego mediano, agitando rápidamente durante 1 minuto. Agregue las especias y mezcle unas veces. Cocine de 3 a 5 minutos hasta que los vegetales estén suaves pero crujientes.

Información Nutricional

Calorías 69; Grasa Total 4 g; Proteína 2 g; Carbohidratos Total 8 g; Fibra Dietética 2 g; Grasa Saturada 1 g; Sodio 7 mg

Disfrute de su cosecha abundante de calabacín o de las recompensas del mercado de agricultores con esta guarnición de verduras rápida y fácil.



Pollo al Horno sin freír

8 porciones

Ingredientes:

- 4 libras piezas de pollo, sin pellejo
- 8 yogur, sin grasa y sabor natural
- 1 ½ tazas migas de pan o cereal machacado
- Aceite en aerosol

Preparación:

Caliente el horno a 325°F. Vierta el yogur sobre las piezas de pollo. Cubra con las migajas de pan o cereal machacado. Engrase los moldes para hornear con el aceite en aerosol y coloque las piezas sobre los moldes. Hornee por 1 hora, volteando piezas de pollo después de 30 minutos o cuando el pollo se dore. Sirva. Refrigere los sobrantes.

El pollo en esta receta es jugoso y sabroso aunque está horneado y no frito. Una ventaja adicional de hornear es la limpieza más fácil.



Información Nutricional

Calorías 369; Grasa Total 7 g; Proteína 56 g; Carbohidratos Total 17 g; Fibra Dietética 1 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 293 mg



Arroz Rayo de Sol

4 porciones

Ingredientes:

- 1 ½ cucharadas aceite vegetal
- 1 ¼ tazas apio, con sus hojas, picado en trozos finos
- 1 ½ tazas cebolla picada en trozos finos
- 1 taza agua
- ½ taza de jugo de naranja (china)
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 guión salsa picante
- 1 taza de arroz de grano largo blanco sin cocinar
- ¼ taza de almendras en láminas

Preparación:

Caliente el aceite en una sartén mediana. Agregue el apio y la cebolla y sofría hasta que estén tiernos, alrededor de 10 minutos. Agregue el agua, los jugos y la salsa picante. Hierva. Incorpore el arroz y vuelva a hervir. Deje tapado hasta que el arroz esté tierno y el líquido haya sido absorbido. Incorpore las almendras. Sirva inmediatamente como acompañante de pescado como plato principal.

Información Nutricional

Calorías 324; Grasa Total 11 g; Proteína 7 g; Carbohidratos Total 50 g; Fibra Dietética 4 g; Grasa Saturada 1 g; Sodio 67 mg

La salsa picante y las almendras hacen que este plato de arroz estalle de sabor. Solo se necesita una olla para que sea una guarnición fácil y deliciosa.



Postre Sureño de Banana

10 porciones

Ingredientes:

- 3 ¾ tazas leche sin grasa fría
- 2 paquetes pequeños (4 porciones) de postre instantáneo (pudding) de vainilla sin azúcar y grass, mezcla para relleno de pastel
- 32 galletas de vainilla bajas en grasa
- 2 bananas (guineos) medianas cortadas en rodajas
- 2 tazas crema batida sin grasa congelada (descongelada)

Preparación:

Mezcle 1 ½ tazas de leche con las mezclas para postres. Bata la mezcla para postre con un batidor de alambre 2 minutos, o hasta que esté homogénea. Deje reposar 5 minutos. Incorpore 1 taza de la crema batida a la mezcla para postre. Disponga una capa de galletas en el fondo y los costados de una fuente (plato/platón) para servir de 2 cuartos. Vierta 2 cucharadas del resto de la leche sobre las galletas. Agregue una capa de rodajas de banana y cubra con un tercio del postre. Repita formando varias capas, vierta el resto de la leche y cubra la última capa con el postre. Esparza el resto de la crema batida sobre el postre. Refrigere, por lo menos, 3 horas antes de servir.

Información Nutricional

Calorías 215; Grasa Total 4 g; Proteína 4 g; Carbohidratos Total 41 g; Fibra Dietética 1 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 376 mg

Dulce y delicioso, este postre pronto se convertirá en el favorito de la familia.