



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta entrega:

- Sobras
- Mitos y realidades
- Tips y trucos

Recetas:

- Ensalada de Pollo con Aguacate y Piña
- Filetes de Coliflor Asado
- Hongos Rellenos de Hierbas
- Batido Smoothie



¡Sobras!

¿Alguna vez ha ido a la casa de un familiar o amigo y la comida estuvo tan sabrosa que pidió llevar porciones adicionales para la casa? ¿O alguna vez cocinó más de lo necesario para la cena del martes y tuvo que almorzar lo que sobró el resto de la semana? ¿O quizá simplemente hizo más comida un día o preparó varios platillos intencionalmente para la semana? Sea cual sea la razón por la cual tiene sobras de comida, es importante entender cómo conservarlas adecuadamente.



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

Mitos y realidades

Mito	Realidad
Está bien comer las sobras siempre y cuando no luzcan ni huelan mal.	Las sobras refrigeradas se deben consumir o congelar dentro del transcurso de tres o cuatro días.
Solo tengo que recalentar las sobras hasta que estén tibias.	Las sobras se deben recalentar hasta que alcancen una temperatura interna de al menos 165 grados Fahrenheit.
No se puede volver a congelar la comida cruda una vez que se haya descongelado.	Las comidas que se descongelaron adecuadamente (en el refrigerador) se pueden volver a congelar si es necesario. Si descongeló los alimentos en el microondas o con agua fresca, los tiene que cocinar.
Puedo recalentar las sobras en la olla de cocción lenta (crockpot).	Las ollas de cocción lenta hacen justamente eso, cocinar la comida lentamente. Las sobras se deben recalentar en el microondas, en el horno a una temperatura de 350 grados Fahrenheit o en una olla o sartén en la cocina.

Tips y trucos

- Asegúrese de que su refrigerador esté a una temperatura menor a 40 grados Fahrenheit (inclusive) y su congelador a una temperatura menor a 0 grados Fahrenheit (inclusive).
- Refrigere las sobras a una temperatura menor a 40 grados Fahrenheit dentro del transcurso de dos horas tras haber preparado la comida.
- Ponga las sobras en el refrigerador inmediatamente. Si hay mucha comida y no cree que se enfriará rápidamente, sepárela en envases más pequeños.
- Siempre guarde las sobras en envases sellados o envuélvalos en bolsas herméticas.
- Escriba la fecha de las sobras para saber por cuánto tiempo las puede guardar.





Delicioso sándwich, envoltura o pita relleno con trozos de aguacate, piña y pollo. El aguacate ayuda a hacer un aderezo cremoso y delicioso.



¡Los filetes de coliflor son una forma divertida de incluir algunas de sus verduras diarias! Esta sencilla receta condimenta la coliflor con jugo de limón y ajo en polvo.

Ensalada de Pollo con Aguacate y Piña

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 Aguacate (dividido)
- 2 cucharadas yogur Griego llano sin grasa
- 1 cucharada vinagre de arroz
- ¼ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta negra
- 1 taza trozos de piña fresca
- 1 pimiento rojo grande (picado)
- ½ taza zanahorias ralladas (aproximadamente 2 zanahorias)
- ½ taza repollo (col) rallada
- 1 cebolla verde cortada en rodajas finas
- 2 tazas Pechuga de pollo cocida al cubo (aproximadamente 8 oz.)
- 4 bolsillos de pita de trigo entero de 6 ½" (o 8 bolsillas de 4")

Preparación:

Machacar ½ aguacate en un plato pequeño; añada el yogur, el vinagre de arroz, la sal y la pimienta. Corte el aguacate restante en trozos pequeños y mezcle con la piña, el pimiento, las zanahorias, el repollo (la col), la cebolla verde y el pollo. Agregue el aderezo; mezclar suavemente. Llene los bolsillos de pita y sirva.

Información Nutricional: Calorías 437; Grasa Total 10g; Grasa Saturada 2g; Proteínas 31g; Total Carbohidrato 60g; Fibra Dietética 11g; Sodio 883mg

Filetes de coliflor asados

Hace: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor, mediana
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de pimentón (opcional)
- ¼ taza de queso parmesano rallado (opcional)

Preparación:

Lávese las manos con agua y jabón. Precaliente el horno a 400 grados F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear grande. Corte la coliflor de arriba a abajo a través del centro en filetes de 1 a 1 ½ pulgada de grosor. Coloque los filetes en la bandeja para hornear junto con los extremos, con el lado plano hacia abajo. En un tazón pequeño, mezcle el resto de los ingredientes, excepto el queso. Vierta y esparza o cepille la coliflor con la mitad de la mezcla. Ase durante 20 minutos. Retire la bandeja para hornear del horno, voltee con cuidado los filetes y esparza el resto de la mezcla. Ase de 15 a 20 minutos o hasta que la coliflor esté dorada y tierna. Espolvoree con queso, si lo desea, y sirva. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Información Nutricional: Calorías 220; Grasa Total 11g; Grasa Saturada 4g; Proteínas 25g; Total Carbohidrato 5g; Fibra Dietética 1g; Sodio 480mg



Hongos Rellenos de Hierbas

Hace: 4 Porciones

Ingredientes:

- 8 hongos grandes (aproximadamente 3" en diámetro)
- 4 clavos ajo
- ¾ taza cebolla blanca
- 3 cucharaditas aceite de oliva
- ½ cucharadita perejil seco
- ½ cucharadita salvia seca
- ½ cucharadita romero seco
- ½ cucharadita tomillo seco
- ¼ taza migas de pan de trigo entero
- ¼ taza tomates secos (picados finamente)
- ¾ taza garbanzos enlatados sin sal y escurridos
- 1 cucharadita jugo de limón
- aceite antiadherente en aerosol

Preparación:

Precaliente el horno a 375°F. Limpie los hongos con una toalla de papel o una escobilla de verduras; quítele los tallos que se usarán para el relleno. Mientras se está calentando el horno, coloque los sombreretes de los hongos con el lado abierto para abajo en el horno por 10 minutos. Esto los va a preparar para rellenarlos. Pique el ajo y las cebollas y sofríalos en una cucharadita de aceite de oliva. Un minuto antes de que estén listos agregue las hierbas. Después de un minuto retírelos del calor. En un recipiente grande, machaque los tallos de los hongos y los garbanzos. Añada todos los otros ingredientes y mézclelos bien. Ligeramente rocíe la bandeja para hornear y los sombreretes de los hongos con aceite antiadherente en aerosol. Rellene los hongos con la mezcla preparada y colóquelos en la bandeja para hornear. Hornéelos por unos 15 a 18 minutos o hasta que el relleno esté dorado. Retírelos del horno, rocíelos con la hierba de su gusto y disfrute.

Información Nutricional: Calorías 149; Grasa Total 5g; Grasa Saturada 1g; Proteínas 6g; Total Carbohidrato 22g; Fibra Dietética 5g; Sodio 199mg

¡Rellenar champiñones hace que algo maravilloso sea aún mejor! Pruebe varias hierbas y especias hasta que encuentre el sabor que le guste.



Batido de Frutas

Hace: 4 Porciones

Ingredientes:

- 2 tazas trozos de papaya (frescos o congelados)
- 2 bananas (maduras, en rodajas)
- 1 taza yogur simple bajo en grasa
- 1 taza Cubos de hielo

Preparación:

Ponga todos los ingredientes en una licuadora. Tape la licuadora herméticamente. Encienda la licuadora a velocidad media y licúe hasta que el hielo esté picado y la mezcla esté suave, alrededor de un minuto. Sírvalo de inmediato o cúbralo y refrigérela hasta por 4 horas.

Este batido refrescante en una mezcla de papaya, banana, y yogur que forma una parte deliciosa del desayuno o a cualquier hora del día. Mezcle bayas congeladas o frescas para una variedad de sabores.



Información Nutricional: Calorías 118; Grasa Total 1g; Grasa Saturada 1g; Proteínas 4g; Total Carbohidrato 25g; Fibra Dietética 3g; Sodio 46mg