



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta entrega:

- ¿Qué son los alimentos no perecederos?
- ¡Los alimentos enlatados son saludables!
- Productos esenciales que ayudan a las familias a estar preparadas

Recetas:

- Deslizador de Atún con Chiles Verdes
- Ensalada de Pollo al Curry
- Bolitas de Almendras, Pasas y Canela
- Ensalada de frijoles negros y cuscús



¿Qué son los alimentos no perecederos?

“No perecederos” significa que estos alimentos pueden sobrevivir largo tiempo en los estantes de las tiendas o las casas sin dañarse. Si se mantienen sin abrir y sellados, estos productos se pueden guardar en la despensa y no necesitan refrigeración. Este tipo de alimentos se encuentran en la sección de enlatados del supermercado. Hay otros productos secos, como los frutos y carne seca, además de alimentos horneados como galletas saladas, cereales y granola que también son no perecederos.

Aquí le ofrecemos algunos ejemplos de alimentos económicos y no perecederos que se pueden utilizar para preparar platillos deliciosos y saludables:

- **Proteínas:** frijoles, lentejas, guisantes (secos o enlatados), mantequilla de cacahuete (maní), atún, salmón, pollo y otras carnes enlatadas, cacahuetes (maní) y otras nueces de árbol.
- **Lácteos:** leche en polvo, leche de larga duración, leche evaporada enlatada.
- **Granos:** arroz, cuscús, quinua, tortillas, pastas, galletas saladas, harina de maíz, harina de trigo, palomitas de maíz, avena.
- **Frutas y verduras:** muchas variedades vienen enlatadas, como las pasas, los albaricoques (chabacanos), las ciruelas pasas y el puré de manzana sin azúcar. Evite los jugos de fruta, ya que tienden a ser más caros y a menudo incluyen azúcar y conservantes añadidos.



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

¡Los alimentos enlatados son saludables!



Aunque por lo general se recomienda utilizar productos frescos para preparar comida, hay estudios que demuestran que las comidas enlatadas son comparables con las variedades cocidas, frescas y congeladas en términos de su aporte vitamínico y nutritivo en la dieta estadounidense.

Consejos para seleccionar alimentos enlatados:

- Nunca elija productos enlatados vencidos o que tengan defectos, como abolladuras o bultos.
- Opte por frutas enlatadas 100% en su jugo en vez de en almíbar.
- Elija verduras enlatadas sin sal añadida.
- Cuele y enjuague con agua cualquier líquido salado o dulce de los frijoles, verduras y frutas enlatadas.

Productos esenciales que ayudan a las familias a estar preparadas

Nuestras vidas son muy ocupadas y puede ser difícil encontrar el tiempo para planificar las comidas e ir de compras al supermercado. Al abastecer su despensa y refrigerador con alimentos esenciales, las familias pueden tener acceso a productos necesarios para preparar comidas sencillas, rápidas y saludables. Así podrá evitar la comida rápida o para llevar. Por ejemplo, se puede preparar un platillo con espagueti y salsa de tomate únicamente con productos no perecederos. A continuación, algunos alimentos que puede tener a la mano y los platillos que puede crear a partir de estos:

Comidas	Productos
Sándwich o galletas saladas con ensalada de atún	Atún enlatado, mayonesa, salsa de pepinillos, apio, pan o galletas saladas
Avena	Avena, nueces, pasas/arándanos, leche
Quesadillas/burritos	Frijoles, queso, tortillas, salsa
Salteados	Arroz integral, verduras congeladas, salsa





Para un toque de especias y todo lo bueno, añade algunos chiles verdes enlatados a los deslizadores de atún. ¡No vas a creer cuánto sabor esta enlatada empaca! Con una bien surtida despensa llena de ingredientes enlatados, como el atún y los chiles verdes, es fácil crear deliciosas comidas caseras que usted puede sentirse bien de servir a su familia y amigos.

Deslizador de Atún con Chiles Verdes

Hace 3 Servings

Ingredientes

5 onzas atún enlatado, envasado en agua, escurrido y descascarillado
1 lata chiles verdes picados (1-4.25 oz.)
1/4 taza apio picado
1/4 taza de cebolla roja picado
1/4 taza mayonesa reducida de grasa
2 cucharadas cilantro o perejil fresco picado
6 panecillos deslizantes, abiertos
Hojas de lechuga

Preparación

En un tazón grande combine el atún, los chiles verdes, el apio, la cebolla roja, la mayonesa y el cilantro picado; Mezcle para combinar bien. Coloque una hoja de lechuga en la parte inferior de cada panecillo, coloque un poco de la mezcla de atún y tapa con la parte superior del panecillo.

Información Nutricional por porción: Calorías 143; Grasa Total 4 g; Grasa Saturada \geq 1g; Proteína 10g; Carbohidratos 17g; Fibra Dietética 1 g; Sodio 368 mgGr



Pollo desmenuzado cubierto con yogur, curry en polvo, y cilantro, combinado con apio y manzanas crujientes le dan a esta ensalada un delicioso sabor con un crujido refrescante. Enfríala y sirva con galletas simples o utilízela para sándwiches.

Ensalada de Pollo al Curry

Hace:4 Porciones

Ingredientes

4 muslos de pollo cocido, frío (alrededor de 3 tazas desmenuzado)
2 cucharadas aceite vegetal
1/8 taza yogur bajo en grasa
1 cucharada curry en polvo (o más, a su gusto)
2 tallos de apio (en cubos o en rodajas)
1 manzana (sin el centro cortada en cubos)
1/4 taza mandarinas, enlatadas, escurridas
1/4 taza cilantro fresco picado (y/u hojas de albahaca)

Preparación

Coloque el pollo en un tazón y añada todos los demás ingredientes. Mezcle hasta combinar bien. Cubra y refrigérela por lo menos por una hora y hasta por tres días.

Notas

Si no tiene sobras de pollo, puede cocer el pollo. Coloque 4 muslos de pollo sin hueso y sin piel en una olla y cúbrala con agua fría (alrededor de 4 tazas) y ponga a hervir sobre fuego alto. Reduzca el fuego y cocine por 10 minutos. Apague el fuego, voltee las piezas de pollo y apártalas por 20 minutos. Saque los muslos con una cuchara perforada y póngala de un lado a que se enfríen completamente. Desmenuce el pollo y prepare de acuerdo a las indicaciones de la receta. También puede sustituir los muslos de pollo con 2 latas de atún ligero, escurrido.

Información Nutricional por porción: Calorías 75; Grasa Total 5g; Grasa Saturada 1g; Proteína 7g; Carbohidratos 2g; Fibra Dietética \geq 1 g; Sodio 110mg



Bolitas de Almendras, Pasas y Canela

Hace:6 Porciones

Ingredientes

- 1 taza almendras
- 1 taza pasas
- 1 cucharadita canela

Preparación

Enjuague las pasas y las almendras con agua. Revuélvalas en el procesador de alimentos con la canela. Cuando estén bien mezcladas, forme con la mezcla bolitas o barras.

Mezcle canela, pasas y almendras en un procesador de alimentos y tendrá un desayuno fácil y delicioso para llevar.

Información Nutricional por porción: Calorías 232; Grasa Total 15g; Grasa Saturada 1g; Proteína 6g; Carbohidratos 24g; Fibra Dietética 4g; Sodio 91mg



Ensalada de frijoles negros y cuscús

Hace:8 porciones

Ingredientes

- 1/2 taza de caldo de pollo, bajo en sodio (o caldo de verduras bajo en sodio)
- 1/2 taza de cuscús (sin cocer)
- 1 1/2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana
- 1/2 cucharadita de comino molido
- Jugo de lima fresco (1 cucharada, opcional)
- 1 lata de frijoles negros bajos en sodio
- (escurridos y enjuagados)
- 1/2 cebolla mediana (picada)
- 1/2 pimiento rojo o verde (picado)
- 1 taza de maíz congelado, descongelado (o 1/2 taza de maíz en grano entero enlatado)
- cilantro fresco (2 cucharadas picado, opcional)

Preparación

Antes de comenzar a preparar la receta: Lave el pimiento rojo o verde y el cilantro (si lo usa). Lave y exprima la lima en un tazón pequeño (si lo usa). Escurra y enjuague los frijoles negros y el maíz (si usa maíz enlatado). Reúna, pique y mida todos los ingredientes.

Ponga a hervir el caldo en una olla pequeña y agregue el cuscús. Revuelva. Tape la olla y retírela del fuego. Deje reposar durante 5 minutos. En un tazón grande, mezcle el aceite, el vinagre, el comino y el jugo de lima (si lo usa). Agregue frijoles, cebolla, pimiento rojo o verde y maíz a la mezcla de vinagre y aceite y revuelva. Revuelva bien el cuscús con un tenedor, rompiendo los pedazos. Agregue a los frijoles y vegetales y mezcle bien. Pruebe. Agregue sal y pimienta negra si lo desea. Agregue el cilantro (si lo usa) y sirva. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas luego de haber preparado la receta. Coma dentro de un período de 3 a 5 días.

Esta receta sencilla es perfecta para la cena de esta noche y para empacarla para el almuerzo de mañana. Está llena de vegetales coloridos, satisface y es sabrosa.

Información Nutricional por porción: Calorías 28; Grasa Total ≥1g; Grasa Saturada 0g; Proteína 1g; Carbohidratos 5g; Fibra Dietética 1g; Sodio 30g