



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta entrega:

- Un refrigerador organizado es un refrigerador feliz
- Cómo limpiar el refrigerador

Recetas:

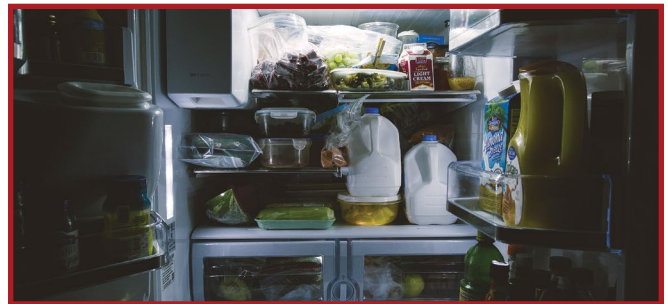
- Pizza Para Cualquier Dia
- Granola Deliciosa
- Pollo en dos Pasos
- Burritos de Arroz y Frijoles



Un refrigerador organizado es un refrigerador feliz

Mantener el orden es una parte importante de la vida cotidiana. A medida que nos ocupamos con más cosas, es fácil olvidar los detallitos de la vida, como el refrigerador. ¡Sí, también es necesario organizar el refrigerador! Para poder utilizar eficazmente las distintas cosas que guardamos en el refrigerador, es importante entender dónde se deben poner. Aquí le comentamos algunas reglas fáciles para organizar el refrigerador:

- Procure que el espacio en su refrigerador sea suficiente y esté organizado.
- Guarde la leche y los huevos en la repisa del medio, hacia atrás, donde la temperatura es más fría.
- Guarde los condimentos en la puerta.
- Las carnes frescas deben guardarse en la repisa más baja, en una bandeja o plato, para evitar que goteen sobre otros alimentos.
- Designe un lugar para las sobras y etiquételas con nombre y fecha (una buena opción es la cinta adhesiva “masking tape”).
- Use diferentes bandejas, contenedores y cestas para organizar el refrigerador; puede encontrarlos en la tienda de \$1.
- Haga un contenedor con productos “para comer de primero” con alimentos que estén por vencerse.
- Limpie cualquier derrame de inmediato, para no propagar gérmenes ni olores.
- Mantenga la temperatura de su refrigerador entre 34 y 40 grados Fahrenheit.



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.myplate.gov/myplate-kitchen/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

Cómo limpiar el refrigerador

Hay pocos electrodomésticos que se usan con la misma frecuencia que el refrigerador y, por lo tanto, es importante mantenerlo limpio. Tener un refrigerador limpio, tanto por dentro como por fuera, puede ayudar a facilitarnos la vida. Igualmente, nos puede ahorrar dinero al utilizar el espacio provisto de manera eficaz, lo que puede ayudarlo a conservar la comida más fresca, por más tiempo. A continuación, incluimos pasos simples para limpiar el refrigerador:

1. Decida si va a desconectar su refrigerador o no.

Si su refrigerador tiene repisas desmontables y tiene cuidado de mantener las puertas cerradas, entonces no debería haber ningún problema en dejarlo conectado. Sin embargo, si piensa que el refrigerador permanecerá abierto por mucho tiempo, es recomendable desconectarlo para ahorrar en costos de energía.



2. Vacíe el refrigerador

Para comenzar el proceso de limpieza, saque todos los productos del refrigerador. Guarde los alimentos perecederos, como la leche, en una hielera mientras limpia el refrigerador. Deseche las sobras y alimentos vencidos. Saque la basura que contenga comida vieja de inmediato para evitar malos olores.

3. Limpie las partes extraíbles del refrigerador

Saque todas las partes desmontables de su refrigerador. Puede limpiar estas partes mucho mejor al sacarlas del refrigerador y le da mejor acceso para limpiar los espacios difíciles de alcanzar. Use agua tibia con jabón lavaplatos sin fragancia. Lave las partes con una esponja. Luego de enjabonar, enjuague las repisas hasta que no vea ningún rastro de jabón. Asegúrese de que las repisas y otras partes extraíbles estén totalmente limpias antes de ponerlas en su lugar.

4. Limpie la parte de adentro del refrigerador

Limpie el interior del refrigerador con bicarbonato de sodio, una sustancia que absorbe olores. Llene una botella de *spray* con dos cucharadas de bicarbonato de sodio y un litro de agua caliente. Aplique la solución limpiadora a todas las áreas del refrigerador y limpie con una esponja o toalla de microfibra. Friegue las áreas difíciles con un cepillo dental y luego séquelas con un paño seco.

5. Limpie la parte de afuera del refrigerador

Pásele un trapo húmedo con agua jabonosa tibia a la parte de afuera del refrigerador y séquelo con papel absorbente. ¡No olvide limpiar la parte de arriba del refrigerador! Utilice un cepillo cilíndrico para quitarle el polvo a los tubos condensadores. Trate de barrer lo más que pueda alrededor del refrigerador.

6. Vuelva a guardar todos los productos a su refrigerador limpio y mejorado

Páseles un trapo a los contenedores si es necesario antes de guardarlos.





Haga su propia pizza cubriéndola con pimientos verdes, hongos, o cualquier otro vegetal.

Pizza Para Cualquier Dia

Hace: 2 Porciones

Ingredientes:

- 1/4 pan Italiano o Frances (dividido a lo largo o 2 panecillos Ingleses dividos)
- 1/2 taza salsa para pizza
- 1/2 taza queso Mozzarella o Cheddar (bajo en grasa rallado)
- 1/4 taza pimiento verde (picado)
- 1/4 taza hongos (frescas o enlatadas, cortados en tiras)
- Otros vegetales (si es deseado, opcional)
- condimentos italianos (opcional)

Preparación:

Toste el pan o Panecillo Inglés hasta dorarlo ligeramente. Añada la salsa de pizza, vegetales y queso bajo en grasa encima del pan o panecillos. Espolvoree los condimentos italianos al gusto. Coloque el pan en el horno de tostar (o horno normal precalentado a 350°F). Caliente hasta derretirse el queso.

Informacion Nutricional por pocion: Calorias 180; Grasa Total 7g; Grasa Saturada 3g; Proteina 11g; Carbohidratos 18g; Fibra Dietetica 2g; Sodio 502mg



Aprenda a hacer su propia granola en un horno, una sartén, o hasta en el microondas. Es muy fácil de hacer y puede ser creativo con los ingredients.

Granola Deliciosa

Hace: 12 porciones

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 3 tazas avena (sin cocinar) | 1/4 taza miel |
| 1/2 taza coco (rallado o en hojuelas) | 1/4 taza margarina (líquida) |
| 1 taza nueces, pacanas (nueces pecán
(o cacahuates) | 1 1/2 cucharaditas canela
2/3 taza pasas |

Preparación:

Precalente el horno a 350°F. Combine todos los ingredientes en un tazón grande, excepto las pasas, y mezcle bien. Hornee en una bandeja (charola) para hornear de 13 x 9 pulgadas a 350°F, de 25 a 30 minutos, o hasta que dore. Revuelva cada 5 minutos. Incorpore las pasas. Deje enfriar bien. Almacene en un envase hermético.

Instrucciones para la sartén eléctrica: Combine todos los ingredientes, excepto las pasas, en un tazón grande apto para microondas y mezcle bien. Configure la sartén eléctrica a 300°F e incorpore la mezcla. Revuelva la mezcla constantemente hasta que esté ligeramente dorada. Coloque la mezcla en un tazón y agregue las pasas. Deje enfriar bien. Almacene en un envase hermético.

Instrucciones para el microondas: Combine todos los ingredientes, excepto las pasas, en un tazón grande apto para microondas y mezcle bien. Coloque en una bandeja de vidrio (cristal) para hornear de 11 x 7 pulgadas. Cocine a temperatura ALTA revolviendo cada 2 minutos, alrededor de 8 minutos, o hasta que se dore. Incorpore las pasas. Coloque en una bandeja para hornear sin engrasar o sobre una hoja de papel aluminio para enfriar. Deje enfriar bien. Almacene en un envase hermético.

Información Nutricional por porción: Calorías 231; Grasa Total 13g; Grasa Saturada 3g; Proteina 4g; Carbohidratos 27g; Fibra Dietética 3g; Sodio 37g



Pollo en dos Pasos

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 cucharada aceite vegetal
- 2 pechugas de pollo deshuesada
- 1 lata de sopa de crema de pollo (10 oz, reducida en sodio)
- 1/2 taza agua

Preparación:

Caliente el aceite en una sartén a fuego medio alto. Agregue el pollo y cocine durante diez minutos. Retire el pollo de la sartén y reserve. Agregue la sopa y el agua en la sartén y caliente hasta llevar a ebullición. Regrese el pollo a la sartén. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165°F.

Lo máximo en sencillez, esta receta lleva pollo y sopa cremosa de pollo. Acompañela con una ensalada, un plato de arroz, o verduras al vapor para una cena completa.

Información Nutricional por porción: Calorías 181; Grasa Total 10g; Grasa Saturada 2g; Proteína 17g; Carbohidratos 5g; Fibra Dietética 0g; Sodio 537mg



Burritos de Arroz y Frijoles

Hace: 8 Porciones

Ingredientes:

- 2 tazas arroz (cocido)
- 1 cebolla (pequeña, picada)
- 2 tazas frijoles enteros (o una lata de 15 onzas de frijoles, escurridos)
- 8 tortillas (10 pulgadas cada una)
- 1/2 taza salsa
- 1/2 taza queso (rallado)

Preparación:

Caliente el horno a 300°F. Pele la cebolla, y córtela en trozos pequeños. Escorra el líquido de los frijoles (cocidos o enlatados). Mezcle el arroz, la cebolla y los frijoles en un recipiente. Coloque cada tortilla en una superficie plana. Coloque 1/2 taza de la mezcla de arroz y frijoles en el centro de cada tortilla. Doble la tortilla hacia el centro para contener el frijol y el arroz. Coloque cada burrito en un molde para hornear. Meta el molde al horno y cocine durante 15 minutos. Mientras los burritos están en el horno, ralle 1/2 taza de queso. Vierta la salsa sobre los burritos horneados. Agregue el queso. Sirva calentito.

Estos burritos horneados son una manera maravillosa de utilizar las sobras de arroz cocido. Pruebe hacerlos con arroz integral para un aumento de granos enteros.

Información Nutricional por porción: Calorías 358; Grasa Total 8g; Grasa Saturada 3g; Proteína 13g; Carbohidratos 58g; Fibra Dietética 6g; Sodio 557mg