



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta entrega:

- Cómo servir las comidas decembrinas de manera segura
- ¿Qué hacer con las sobras de los platillos navideños?
- Consejos para comer sano durante las fiestas

Recetas:

- Ensalada de Manzana
- Conchas de coliflor con queso
- Panecillos tipo "Scones"
- Lomo de cerdo asado con vegetales variados



Cómo servir las comidas decembrinas de manera segura

La época decembrina es genial para reunirse con la familia y amigos y juntos compartir una comida especial. Si usted es el(la) anfitrión(a), le comentamos algunos consejos para mantener la salubridad de los alimentos:

- **Planifique varios platillos:** prepare unos cuantos platillos pequeños antes de tiempo, en vez de un solo gran platillo. Cuando se termine uno de los platillos, reemplácelo por uno con comida fresca. Esto ayuda a mantener la salubridad de los alimentos porque así no está todo servido a temperatura ambiente por un largo período. Refrigere los platillos fríos (las bandejas de frutas o verduras, por ejemplo). Guarde los platillos calientes en el horno, a una temperatura de entre 200° y 250° Fahrenheit (F) antes de servirlos.
- **Comidas calientes:** ¿Tiene un termómetro para los alimentos? Si la respuesta es no, recuerde que esta es una buena herramienta, relativamente económica, que puede tener a la mano para mantener la salubridad de los alimentos. Las comidas calientes se deben mantener a una temperatura interna de 140°F o más para evitar la presencia de bacterias.
- **Comidas frías:** los platillos fríos se deben mantener a 40°F o menos. Refrigere las comidas frías hasta que sea hora de servirlos. Si las va a tener fuera del refrigerador por más de dos horas, póngales hielo debajo del envase donde las sirve.
- **Siga la regla de las dos horas:** fije una alarma y deseche cualquier platillo perecedero que haya estado a temperatura ambiente durante más de dos horas, a menos de que lo haya estado manteniendo caliente o frío.
- **Sobras:** bien sea que las vaya a guardar usted o las reparta entre sus invitados, las sobras se deben refrigerar luego del transcurso de dos horas o apenas llegue a su casa (en caso de ser un invitado que se llevó alguna sobra).
- **Salubridad con los alimentos que contengan huevos:** hay algunas recetas que incluyen huevos crudos o ligeramente cocidos: natillas, rompopo (eggnog), etc. Los huevos crudos pueden contener bacterias perjudiciales, las cuales son especialmente peligrosas para aquellos con mayor riesgo de padecer enfermedades digestivas (incluyendo las mujeres embarazadas, los niños pequeños y los adultos mayores con un sistema inmune débil). Para mantener la salubridad, procure usar natillas y rompopo de supermercado (verifique la etiqueta para asegurarse de que estén cocidos o pasteurizados). Si desea preparar usted mismo estos platillos, compre huevos pasteurizados o agregue los huevos a la cantidad de líquido que incluye la receta y caliente la mezcla hasta que alcance los 160°F según el termómetro de alimentos.

Seguir estos consejos le ayudará a sentir más confianza al servirles ricos platillos a sus invitados, preservando la salubridad.

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

¿Qué hacer con las sobras de los platillos navideños?

El día de Acción de Gracias (Thanksgiving) y la Navidad son momentos magníficos para reunir a las familias, pero... una vez que se han ido todos los invitados, ¿le han quedado demasiadas sobras? Aquí le tenemos varios buenos consejos para ayudarle a evitar el malgasto de comida y aprovechar mejor el espacio del refrigerador.



- **¡Reparta la comida!** Si usted es el anfitrión(a), tenga a la mano bolsitas de plástico con cierre hermético y envases para alimentos: así podrá repartir las delicias entre todos sus invitados.
- **Cíérrelos bien.** Asegúrese de guardar todas las sobras en envases herméticos para mantenerlas frescas por más tiempo.
- **Aproveche el frío.** Use el congelador: las sopas, verduras cocidas, panes y pastelillos se conservan muy bien en el congelador y se pueden descongelar para consumirlos después.
- **Sea creativo.** Use las sobras para preparar nuevos platillos que quizá nunca haya cocinado. Por ejemplo, incorpore las verduras y carnes en un platillo con pasta.
- La seguridad, ante todo. La mayoría de los platillos se conservan frescos durante hasta 7 días, pero si algo luce o huele un poquito raro ¡deséchelo!
- **¡A quemar calorías!** ¡Muévase y deshágase de esas calorías de más! Asegúrese de hacer algo de ejercicios en las semanas posteriores a las reuniones decembrinas.

Consejos para comer sano durante las fiestas

Cuando pensamos en la época decembrina, se nos viene a la mente la familia, los regalos y ¡LA COMIDA! Es fácil excederse con los distintos platillos que tenemos a disposición durante esta época, pero le tenemos algunas estrategias para ayudarle a sortear esas tentaciones mientras disfruta con sus familiares y amigos.



- **Sea selectivo.** No coma todo lo que vea en las fiestas y reuniones. Sea quisquilloso y elija las comidas que realmente le encantan, evitando las calorías vacías.
- **Espere 10 minutos antes de buscar más comida.** Al cerebro le toma algunos minutos para darse cuenta de que el estómago está satisfecho. Después de la primera porción, espere 10 minutos para dejar que el organismo procese las señales del sistema digestivo.
- **¡A bailar se ha dicho!** Bailar es una manera genial de quemar algunas de esas calorías decembrinas. También puede salir a caminar antes o después del festín.
- **Deje espacio para las verduras.** Durante las reuniones y fiestas, no ignore las frutas y verduras. Son ricas como botanas o como platillos principales o acompañantes, a menos de que estén colmados con salsas cremosas o mantequilla.
- **Preste atención a lo que realmente importa.** Aunque la comida es una parte esencial de la época decembrina, no olvide que también se trata de pasar momentos agradables y alegres con la familia y amigos.



Ensalada de Manzana

Hace: 8 Porciones

Ingredientes:

- 2 tazas manzanas picadas
- 1 taza apio picado
- 1/2 taza pasas
- 1/2 taza nueces
- 2 cucharadas aderezo tipo mayonesa light (o mayonesa)
- 1/16 taza jugo de naranja

Preparación:

Mezcle el jugo de naranja con el aderezo para ensalada o mayonesa. Revuelva bien las manzanas, apio, pasas y nueces con la mezcla anterior.

Para esta deliciosa y fácil ensalada de estación, combine las manzanas cortadas en cuadritos, el apio y las pasas y nueces. ¡Agregue el aderezo y disfrute!

Información Nutricional por porción: Calorías 105; Grasa Total 5g; Grasa Saturada 1g; Proteína 2g; Carbohidratos 14g; Fibra Dietética 2g; Sodio 73mg



Conchas de coliflor con queso

Hace: 7 porciones

Ingredientes:

- 1 libra pasta tipo conchas de trigo integral
- 8 tazas agua
- 2 tazas coliflor picada
- 1 1/2 tazas leche, descremada
- 1 cucharadita sal de ajo
- 1/4 taza harina
- 1/4 taza aceite vegetal
- 1 taza queso, bajo en grasa

Preparación:

Llene 1 olla con 6 tazas de agua y deje hervir. Una vez que el agua esté hirviendo, agregue la pasta y cocine durante 8 minutos. Escorra la pasta y llene la misma olla con 2 tazas de agua y deje hervir. Coloque la coliflor picada en el agua hirviendo y cocine hasta que los ramilletes estén suaves (aproximadamente 4 minutos). Escorra la coliflor. Coloque la coliflor cocida, 1/2 taza de leche y la sal de ajo en una licuadora. Mezcle hasta que quede suave. En una olla aparte, caliente el aceite. Añada la harina y bata hasta que la mezcla quede suave. Agregue 1 taza de leche y cocine la mezcla hasta que burbujee y se espese. Añada el queso y la coliflor y mezcle. Una vez mezclada, retire del fuego. Agregue la pasta de vuelta en la salsa y sirva.

La coliflor cremosa y el queso bajo en grasa hacen una salsa deliciosa para este plato de pasta.

Información Nutricional por porción: Calorías 359; Grasa Total 10g; Grasa Saturada 2g; Proteína 17g; Carbohidratos 55g; Fibra Dietética 6g; Sodio 233g



Panecillos tipo "Scones"

Hace: 9 porciones

Ingredientes:

1 taza de harina de trigo integral	1/4 cucharadita de sal
3/4 taza de harina blanca	1 taza de pasas
1/3 taza de azúcar	4 cucharadas de mantequilla, derretida (1/4 taza)
1 cucharadita de polvo de hornear	2/3 taza de buttermilk
1/2 cucharadita de bicarbonato de soda	

Preparación:

Lávese las manos con jabón y agua. Caliente el horno a 400 grados F. Combine la harina integral, la harina blanca, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de soda y la sal en un tazón mediano. Mezcle bien. Añada las pasas y mezcle ligeramente. En un tazón pequeño, combine la mantequilla derretida y el buttermilk. Añada estos ingredientes líquidos a la mezcla de harina y revuelva suavemente. En una bandeja para hornear engrasada, ponga la masa por cucharadas en 9 montones iguales. Hornee de 18 a 20 minutos hasta que estén doradas. Sirva caliente o a temperatura ambiente. Es mejor comerlos el mismo día que se hornean.

Información Nutricional por porción: Calorías 217; Grasa Total 6g; Grasa Saturada 4g; Proteína 4g; Carbohidratos 39g; Fibra Dietética 2g; Sodio 211mg



Lomo de cerdo asado con vegetales variados

Hace: 6 porciones

Ingredientes:

2 tazas cebollas cortadas en cuñas (aproximadamente 1/2 libra o 2 cebollas medianas)	2 cucharadas aceite vegetal (se divide en dos partes)
2 tazas papas, picadas (aproximadamente 12 onzas o 2 papas medianas)	1 1/4 libras lomo de cerdo
2 tazas zanahorias miniatura (o 3/4 de libra de zanahorias comunes, rodajadas)	3 cucharaditas azúcar morena (1 cucharada)
	1/2 cucharadita ajo en polvo
	1/2 cucharadita pimienta
	1/4 cucharadita sal

Preparación:

Pre caliente el horno a 400 °F. Mezcle los vegetales en un tazón con una cucharada de aceite, sal y pimienta. Distribúyalos alrededor de una fuente de 9" x 13" y llévelos al horno. Prepare el aliño en un tazón pequeño. Mezcle la azúcar morena, el ajo, 1/2 cucharadita de pimienta y 1/4 cucharadita de sal. Rocíe el aliño sobre el lomo. Presione suavemente para que el aliño se pegue a la carne. Lávese las manos después de manipular la carne cruda. Caliente la cucharada de aceite vegetal restante en una sartén grande a fuego medio alto. Agregue el lomo. Dore la carne de ambos lados. Deje cada lado de la carne de 2 a 3 minutos antes de dar vuelta. Coloque la carne de cerdo en el centro de la fuente con los vegetales. Hornee durante aproximadamente 40 minutos.

El termómetro para carne debe estar en 145 °F. Controle la temperatura a los 30 minutos. Retire del horno. Deje reposar durante 5 minutos. Corte en rodajas y sirva.

Notas

- Lave y corte las papas en trozos del tamaño aproximado de las zanahorias pequeñas.
- Use un termómetro para carnes. La carne de cerdo cocida puede tener color rosado aún y cuando la carne haya alcanzado una temperatura segura.
- Por razones de seguridad y alidad, deje reposar la carne por lo menos tres minutos antes de cortarla.

Información Nutricional por porción: Calorías 229; Grasa Total 10g; Grasa Saturada 2g; Proteína 16g; Carbohidratos 20g; Fibra Dietética 3g; Sodio 172g

Una receta perfecta para los amantes de la carne y las papas. Disfrute de esta receta con una ensalada fresca y una fruta de postre.