



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta edición

- ¡Que tenga unas vacaciones saludables!
- Planifique las comidas durante las vacaciones para reducir el estrés financiero

Recetas:

- Albóndigas al horno
- Patatas gratinadas
- Mazorca de maíz hervida con mantequilla de hierbas secas



Diciembre 2024

¡Que tenga unas vacaciones saludables!

Durante la temporada navideña, ¿nota que las rutinas saludables que ha creado para si mismo se van por la ventana? Esto no tiene que pasar. ¡mantenerse saludable durante la temporada navideña puede aumentar su alegría!

- **Diversifique su plato** - ¡Prepare un colorido buffet navideño que incorpore todos los grupos de alimentos! Cuando se sirva, haga que la mitad de su plato sea de frutas y verduras. Si una receta tiene un alto contenido de grasas y azúcares, tome una porción más pequeña.
- **Brinde por el tiempo que pasan juntos** - Llene sus vasos con agua o té helado sin azúcar con hojas de menta fresca. Ofrezca agua mineral infundida con fruta fresca o mezclada con jugo de fruta 100%.
- **Haga recuerdos mientras se mueve** - Anime a su familia y amigos a realizar actividades divertidas juntos, como patinar sobre hielo, construir un muñeco de nieve, salir a caminar para ver luces y decoraciones, bailar al ritmo de música festiva, andar en trineo o participar en un video de ejercicios con temas festivos.
- **Equilibre su horneado** - Cambie el puré de manzana sin azúcar por mantequilla o aceite, use leche descremada o al 1% en lugar de crema espesa y agregue harina de trigo integral en lugar de harina blanca en sus recetas navideñas favoritas.
- **Saboree la dulzura** - ¡No tire las sobras tan rápido! Envíe comida o golosinas a casa con los invitados y guarde las golosinas dulces en su congelador para comer más tarde. Desafíese a si mismo a crear nuevos sabores con la comida que queda en su refrigerador.



Comer sano y mantenerse activo puede ser un reto durante las fiestas. Sin embargo, todavía es posible disfrutar de reuniones familiares y tomar decisiones conscientes. Si come en exceso o se salta la actividad un día, siempre puede comenzar fresco al día siguiente! ¡Que tenga unas vacaciones saludables!

Este material fue financiado por el Programa de Asistente de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA. Para obtener más información sobre el Programa de Asistente de Nutrición Suplementaria (SNAP), comuníquese con su oficina local de Servicios Sociales.

Para obtener más información sobre cómo aprovechar su dinero para alimentos, comuníquese con su oficina local de Extensión de SDSU o con la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades de acuerdo con las políticas de no discriminación de la Universidad Estatal de Dakota del Sur, la Junta de Regentes de Dakota del Sur y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Obtenga más información en extension.sdstate.edu.

Recetas de: myplate.gov/myplate-kitchen/recipes

Contenido de: extension.org; doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx; myplate.gov/

Planifique las comidas durante las vacaciones para reducir el estrés financiero

Las vacaciones son un momento para reunirse con amigos y familiares. Pasar tiempo con la familia puede ser uno de los mejores recuerdos de las vacaciones. El gasto de la reunión también puede causar estrés. Tómese el tiempo para planificar las comidas para las reuniones navideñas para ahorrar tiempo y dinero.

Al planificar una comida de vacaciones, piense en quién asistirá y cuáles son sus necesidades. No quiere poner horas de preparación de alimentos para que nadie coma la comida. Si hay niños pequeños, considere sus gustos y disgustos de la comida. Prepare unos cuantos platos que sabes que comerán. ¿Alguien tiene alergias alimentarias? Pregúntele a sus invitados con antelación para que tenga algo que satisfaga sus necesidades. Planee platos que se pueden hacer con anticipación. Si tiene una receta que consume mucho tiempo, planifique otros platos fáciles de preparar para el resto de la comida. Considere tener un potluck para que no sea responsable de toda la comida.

Para mantenerse dentro de su presupuesto, use los alimentos que ya están en su despensa. Planifique en torno a los alimentos que están a la venta en el supermercado. Anote el menú con anticipación para que pueda comprar artículos cuando salgan a la venta. Haga una lista cuando vaya de compras para que pueda ceñirse a su plan. Compare precios de diferentes cantidades. Comprar al por mayor no siempre ahorra dinero.

Una vez que termine la reunión, almacene las sobras para que pueda estirar su planificación de comidas. Coma la comida tal como está o use los ingredientes en otra receta. Las sobras son excelentes para sopas, sándwiches, guisos y comidas sartén.

Compartir comida con familiares y amigos es una excelente manera de crear recuerdos. Con planificación, puede ahorrar dinero y tiempo y tener una experiencia más agradable.





Haga sus propias albóndigas para usar ahora o congélelas para una cena rápida en otro momento.



Una porción de esta guarnición cremosa de papa le proporcionará la mitad de su valor diario de vitamina C, casi una cuarta parte de su valor diario de fibra y algo de calcio y hierro.

Albóndigas al horno

Rinde 8 porciones

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 libra de carne molida de res, 90% magra (o pavo molido) | 1/2 taza de leche 1% (o descremada) |
| 1 huevo | 1/4 cucharadita de pimienta negra molida |
| 1/2 cucharadita de perejil seco | |
| 1/2 taza de pan rallado | 1 cucharadita de cebolla en polvo |

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 425°F.
3. Mezcle todos los ingredientes, forme bolas (aproximadamente 24 albóndigas).
4. Colóquelos en bandejas para hornear que hayan sido rociadas con aceite en aerosol antiadherente.
5. Hornee a 425°F durante 12-15 minutos. Lo mejor es usar un termómetro de seguridad alimentaria para verificar que esté cocido. Debe decir 160°F para carne molida y 165°F para pavo molido.
6. Si las albóndigas se guardan para uso futuro, enfríe rápidamente; Empaque en las cantidades necesarias por comida y congele inmediatamente.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 131g; Grasa total 6g; Grasa saturada 2g; Proteína 13g; Carbohidratos 6g; Fibra dietética 0g; Sodio 98 mg

Patatas gratinadas

Rinde 8 porciones

Ingredientes:

- | | |
|--|-----------------------------|
| 6 papas rojizas medianas, peladas y cortadas en rodajas de 1/4 pulgada | 2 cucharadas de margarina |
| 1 taza de cebolla, picada | 4 cucharadas de harina |
| 1 1/2 tazas de queso cheddar, bajo en grasa, rallado | 1/2 cucharadita de sal |
| | 1 pizca de pimienta negra |
| | 2 tazas de leche descremada |

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Prepare un molde para hornear en cazuela grande (9" x 13") cubriéndolo ligeramente con aceite o aceite de cocina en aerosol.
3. Haga una salsa blanca derritiendo margarina en una sartén pequeña. Agregue la harina. Agregue gradualmente la leche, revolviendo constantemente.
4. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que espese un poco. Retira del fuego. Agregue el queso hasta que se derrita y quede suave.
5. Agregue sal y pimienta.
6. Coloque una capa de papas y cebolla en una cacerola preparada, usando aproximadamente 1/4 de las papas y 1/4 taza de cebolla.
7. Unte con 1/2 taza de la salsa preparada en los pasos 2 y 3.
8. Repita las capas, haciendo un total de 4.
9. Hornee a 350 grados F durante una hora.
10. Refrigere las sobras dentro de las dos horas.

Información nutricional por porción: Calorías totales 251 g; Grasa total 7g; Grasas saturadas 3 g; Proteína 12g; Carbohidratos 36g; Fibra dietética 4g; Sodio 358g



Encuentre más
recetas y videos en
extension.sdstate.edu



Sabías ...

El almidón, un carbohidrato complejo que se encuentra en frutas y verduras, le da a los alimentos una textura húmeda y gelatinosa. El cuerpo digiere la mayor parte del almidón en energía utilizada por cada célula del cuerpo.

Aprende más en: extension.sdstate.edu/pick-it-try-it-it



Maíz tierno

Rinde 8 porciones

Mazorca de maíz hervida con mantequilla de hierbas secas

Ingredientes:

Tantas mazorcas de maíz como se desee comer
4 cucharadas de pimentón
1 cucharadita de pimienta de cayena
1 cucharada de pimienta negra
1 cucharada de ajo en polvo
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de tomillo
½ taza de mantequilla

Direcciones:

1. Mezcle el pimentón, la pimienta de cayena, la pimienta negra, el ajo en polvo, la sal y el tomillo en un tazón. Agregue la mantequilla y mezcle bien.
2. Retire las cáscaras y sedas del maíz y lave la mazorca.
3. Deje caer con cuidado el maíz en agua hirviendo. Hervir durante 4 minutos.
4. Unte mantequilla de hierbas sobre el maíz justo antes de comer.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 172; Grasa total 8 g; Sodio 231 mg; Carbohidratos 24g; Azúcar 14g, Proteína 3g



Aprenda más formas de almacenar sus platos de invierno con esta breve lección interactiva disponible en The Dish: Real Talk about Food. Visite nuestro sitio web aquí: thedishrealtalk.com/course2/#/ o siga las instrucciones a continuación.



1. Abre la cámara de tu teléfono.
2. Sostenga su dispositivo sobre un código QR para que sea claramente visible en la pantalla de su teléfono inteligente.
3. Su teléfono inteligente lee el código y aparece un enlace en su pantalla.