



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta edición:

- Seguridad de los huevos
- Ahorre dinero en alimentos al verificar el tamaño de las porciones

Recetas:

- Lomo de cerdo asado con verduras
- Huevos rellenos divinos
- Sopa de espárragos fácil



Abril 2025

Seguridad de los huevos

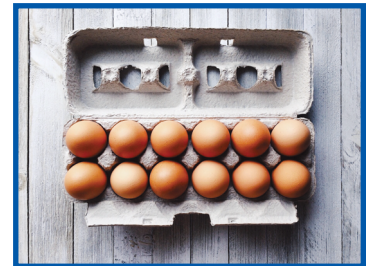
Como Pascua rueda a la vuelta de la esquina, todas las actividades divertidas y comidas favoritas con huevos están sobre nosotros! Asegúrese de disfrutar de estos excelentes consejos para mantener a su familia segura este mes.

Comprar

- Compre huevos solo si están en una caja refrigerada.
- Asegúrese de que todos los huevos estén limpios y no tengan grietas antes de comprarlos.

Guardar

- Almacene en un refrigerador que se mantenga entre 33°F y 40°F. Mantenga un termómetro de refrigerador en el medio del refrigerador para asegurarse de que la temperatura esté dentro del rango.
- Para obtener la mejor calidad, deje los huevos en su cartón original y úselos dentro de las 3 semanas.
- Use huevos duros dentro de 1 semana de cocinarlos.
- Utilice huevos congelados dentro de un año, asegurándose de no congelar la cáscara. Congele las yemas de huevo batidas y las claras o claras de huevo por separado.
- Guarde los platos de huevo sobrantes en el refrigerador y úselos dentro de 3 a 4 días. Divida en varios recipientes si se enfría una porción grande de un plato de huevos caliente.



Preparar

- Lávese las manos, utensilios, equipos y superficies con agua tibia y jabón antes y después de trabajar con huevos crudos.
- Cocine los huevos hasta que tanto la yema como las claras estén firmes.
- Los platos de huevo deben calentarse a 160°F. Compruébelo con un termómetro para alimentos.
- Para recetas que requieran huevos crudos o líquidos, asegúrese de usar huevos pasteurizados para reducir el riesgo de Salmonella.

Servir

- Sirva los alimentos que contengan huevo inmediatamente después de cocinarlos. Los huevos sobrantes y los platos de huevos deben recalentarse a 165°F antes de servir.

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 estirar 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 de 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. 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/

Ahorre dinero en alimentos revisando el tamaño de las porciones

Se suele hablar del tamaño de las porciones cuando estamos tratando de perder peso. Comer menos calorías prestando atención a la cantidad que comemos tiene muchos beneficios. Prestar atención a la cantidad que comemos puede ayudar a estirar nuestro dinero para alimentos.

MiPlato es un plan de alimentación para ayudar a los consumidores a comer de manera más saludable al incluir varios alimentos en las comidas diarias. Se recomienda hacer que la mitad de su plato sea de frutas y verduras y la otra mitad de granos integrales y alimentos proteicos. Aquí es donde entran en juego los tamaños de las porciones. Una taza es la porción recomendada para frutas o verduras frescas, congeladas o enlatadas. Si está sirviendo jugos, 1 taza es una porción. Si está comiendo verduras para ensalada, 2 tazas es una porción. En el caso de los alimentos de granos, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal y una taza de arroz, pasta o cereal cocidos es una porción. En general, 3 onzas de carne es una porción. Otros alimentos proteicos como los huevos, los frijoles secos, los guisantes y las lentejas o nueces variarán en la cantidad que equivale a una porción. Revise la etiqueta de los alimentos para saber el tamaño correcto de la porción.

¿Cómo saber el tamaño de las porciones le ayuda a ahorrar dinero? Aquí hay un ejemplo.

Jeff y Cindy tienen dos hijos, de 7 y 10 años. Para desayunar suelen comer cereales con leche, jugo y fruta. Una caja de cereal de tamaño promedio (16 oz.) cuesta \$5.00. Un galón de leche cuesta \$3.00. Un envase de 64 onzas de jugo de naranja cuesta \$5.00. Los plátanos cuestan 16 centavos cada uno, suponga que la familia recibe un racimo que tiene 8 plátanos. El costo total de los comestibles será de \$14.28.

Cereal – 10 porciones/\$5.00 = .50 por porción (1 taza)

Leche – 16 porciones/\$3.00 = .19 por porción (1 taza)

Jugo – 8 porciones/\$5.00 = .63 por porción (1 taza)

Fruta (plátano) – 8 plátanos/\$1.28 = .16 por plátano

Si esta familia llena sus tazones con cereal y sus vasos con jugo y vierte leche para cubrir el cereal, lo más probable es que tengan el doble del tamaño de la porción estándar. Esto reduce el número de comidas que pueden tener con este alimento. Al medir la comida antes de servirla, podrán obtener 2 o 3 desayunos por \$7 a \$8.

Al medir los alimentos para comer el tamaño correcto de las porciones, las familias podrán estirar su dinero para alimentos y comer las porciones diarias recomendadas.





Lomo de cerdo asado con verduras

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 2 tazas de cebolla en rodajas (aproximadamente ½ libra o 2 cebollas medianas) | 2 cucharadas de aceite vegetal (dividido en dos partes) |
| 2 tazas de papa cortada en cubos (aproximadamente 12 onzas o 2 papas medianas) | 1 ¼ libras de lomo de cerdo |
| 2 tazas de zanahorias cambray (o ¾ de libra de zanahorias normales en rodajadas) | 3 cucharaditas de azúcar morena (1 cucharada) |
| | ½ cucharadita de ajo en polvo |
| | ½ cucharadita de pimienta |
| | ¼ cucharadita de sal |

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400°F.
3. En un tazón, mezcle las verduras con una cucharada de aceite, sal y pimienta.
4. Acomode las verduras alrededor de una fuente de 9x13 pulgadas y meta al horno.
5. Prepare el aliño en un tazón pequeño: mezcle el azúcar morena, el ajo, ½ cucharadita de pimienta y ¼ de cucharadita de sal.
6. Rocíe el lomo de cerdo con el aliño. Presione suavemente para que el aliño se adhiera a la carne. Lávese las manos después de manipular la carne cruda.
7. Caliente la cucharada restante de aceite vegetal a fuego medio alto en una sartén grande. Añada el lomo. Dore la carne por ambos lados, volteando a los 2 o 3 minutos por cada lado.
8. Transfiera el lomo al centro de la fuente con las verduras. Hornee durante 40 minutos, aproximadamente. El termómetro para carne debe registrar 145°F; verifique la temperatura a los 30 minutos.
9. Retire del horno. Deje reposar durante 5 minutos. Rebane y sirva.

Notas

- Lave y corte las papas y la cebolla en trozos más o menos del tamaño de las zanahorias cambray
- Use un termómetro para carne. La carne de cerdo cocida puede tener un color rosado, incluso cuando haya alcanzado una temperatura segura.
- Por razones de calidad y seguridad, deje reposar la carne por lo menos durante tres minutos antes de rebanarla.

Información Nutricional por porción: Calorías Totales 231g; Grasa Total 7g; Grasa Saturada 2g; Proteína 21g; Carbohidratos 20g; Fibra dietética 3g; Sodio 7g

Esta es una receta perfecta para los amantes de la carne con papas. Disfrute de este plato con una ensalada fresca y una fruta de postre.



Huevos rellenos divinos

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 6 huevos (con cáscara)
- 2 cucharadas de mayonesa baja en calorías
- 1 cucharadita de mostaza

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque los huevos en una cazuela. Cubrálos con agua fría.
3. Cueza los huevos a fuego lento (hervor con pequeñas burbujas) y deje cocinar durante 12 minutos.
4. Retire del fuego y escurra.
5. Rompa los huevos debajo del agua fría y deje que enfrién. Retire la cáscara.
6. Corte los huevos por la mitad a lo largo y retire las yemas.
7. Mezcle las yemas, el aderezo y la mostaza en una bolsa de plástico pequeña con cierre hermético.
8. Corte un pequeño agujero en una de las esquinas inferiores de la bolsa. Exprima la mezcla dentro de las mitades de huevo. Decore a su gusto.

Notas

- Decore con: paprika, pimienta de cayena (si le gusta picante), pepinillos encurtidos, cebollas cambray en rodajas, o aceitunas verdes o negras en rodajas.
- Puede sustituir la cucharadita de mostaza con ⅓ de cucharadita de sal y ⅓ de cucharadita de pimienta.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 90g; Grasa total 6g; Grasa saturada 2g; Proteína 6g; Carbohidratos 1g; Fibra dietética 0g; Sodio 174g

Versátiles y fáciles de preparar, estos huevos rellenos son excelentes como aperitivo, acompañamiento o tentempié.



Encuentra más
recetas y videos en
extension.sdstate.edu



¿ Sabía que ...?

El hierro es un mineral que nuestro cuerpo necesita para producir glóbulos rojos, músculos y transportar oxígeno en el cuerpo. Pocas verduras tienen un alto contenido de hierro.

Más información en: extension.sdstate.edu/pick-it-try-it-it



Espárrago

Rinde 4 porciones

Sopa de espárragos fácil

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de espárragos
- 1 lata (14.5 onzas) de caldo de pollo
- ½ taza de leche descremada (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Licúe los espárragos (con líquido en la lata) en la batidora hasta que esté completamente suave.
2. Caliente los espárragos y el caldo de pollo en una cacerola a fuego medio.
3. Agregue la leche (si la usa) y deje hervir a fuego lento.
4. Agregue sal y pimienta al gusto.
5. Sirva y disfrute.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 35; Grasa total 1g; Colesterol 0mg; Sodio 700 mg; Carbohidratos 5g; Fibra dietética 1g; Azúcar 2g Proteína 3g



Echa un vistazo a estas recetas fáciles de primavera y formas de incorporar frutas y verduras frescas a tus comidas durante la primavera en The Dish: Real Talk about Food. Haga clic en nuestro sitio web: 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 dentro de la pantalla de su teléfono inteligente.
3. Su teléfono inteligente lee el código y aparece un enlace en su pantalla.