



**SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION**

Family Food Cent\$

En esta edición:

- Ahorre dinero y tiempo cocinando en lote
- Celebrando el Mes Nacional de los Lácteos

Recipes:

- Quiche básico
- Batido de desayuno de aguacate y melón
- Crujiente de cereza



Junio 2025

Ahorre dinero y tiempo cocinando en lote

Cocinar por lotes es cocinar una gran cantidad de alimentos a la vez. Esto ahorra tiempo y dinero al reducir la cantidad de cocinar que tienes que hacer. Es conveniente porque los ingredientes que necesita para las recetas ya están preparados. Debido a que la comida no tardará tanto tiempo en cocinarse, es más probable que comas en casa.

La clave de la cocina por lotes es planificar sus comidas con uno o dos de los mismos ingredientes clave que se pueden usar en una variedad de platos. Los cereales y la carne son fáciles de usar. Calcule la cantidad de comida que necesitará para las comidas, prepare la comida y luego guárdela en recipientes separados. Las papas y la calabaza también se pueden cocinar en lotes. Si le gusta servir galletas o muffins con las comidas, duplique su receta para que se puedan servir en varias comidas.

Aquí hay un menú de ejemplo para 3 días con arroz y pechuga de pollo.

Día 1

Pollo y arroz

Día 2

Salteado con pollo y arroz

Día 3

Sopa de pollo y arroz



Preparación:

Calcule la cantidad de arroz que necesitarás para las 3 comidas. Prepare esa cantidad en la estufa o en una olla instantánea. Divida en 3 recipientes y guárdelo en la nevera.

Hornee la cantidad de pollo que necesitará para las 3 comidas. Corte en dados el pollo necesario para el salteado y la sopa. Guarde en recipientes separados en el refrigerador.

La cocción por lotes puede ayudarlo a ahorrar tiempo y dinero con la preparación de alimentos. Planificar con anticipación puede ayudarlo a estirar su presupuesto y darle más tiempo con su familia.

Este material fue financiado por el Programa de Asistente de Nutrición Suplementaria del USDA. Para obtener más información sobre el Programa de Asistente de Nutrición Suplementaria, 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/

Celebrando el Mes Nacional de los Lácteos

Cada junio, los estadounidenses se reúnen para celebrar el Mes Nacional de los Productos Lácteos, honrando la importancia de los lácteos en nuestras dietas y economía, y apreciando el arduo trabajo de los productores de lácteos.

Beneficios nutricionales

Los productos lácteos son fuentes inagotables de nutrición, ricos en calcio, vitamina D y proteínas. Estos nutrientes apoyan la salud ósea, la salud del corazón, el control del peso y reducen el riesgo de enfermedades crónicas. Incluir lácteos en su dieta puede contribuir al bienestar general.

Impacto económico

Estados Unidos es uno de los mayores productores de productos lácteos a nivel mundial, con millones de galones de leche producidos anualmente. La industria láctea genera miles de puestos de trabajo, desde granjeros y veterinarios hasta procesadores y minoristas, desempeñando un papel importante en la economía nacional.

Formas de celebrar

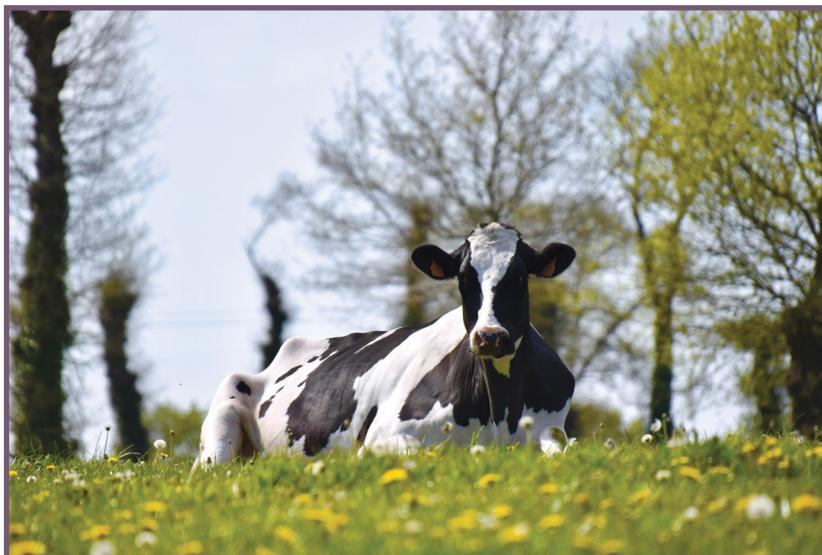
- **Pruebe nuevas recetas:** Experimente haciendo helado, queso o yogur caseros. Sea creativo en la cocina y descubra nuevos platos a base de lácteos.
- **Visite una granja lechera:** Aprenda más sobre el viaje de la leche desde la vaca hasta el cartón visitando una granja lechera local. Es una excelente manera de conectarse con la fuente de sus productos lácteos.
- **Organice una comida compartida con temática láctea:** reúna a amigos y familiares para una comida compartida con delicias lácteas. Desde guisos con queso hasta postres cremosos, hay algo para que todos disfruten.

Apoyando la sostenibilidad

El Mes Nacional de los Productos Lácteos también es una oportunidad para crear conciencia sobre los desafíos que enfrenta la industria láctea, como la fluctuación de los precios del mercado y el impacto de los cambios en el clima. Apoyar a los productores lácteos locales y elegir productos lácteos producidos de manera sostenible ayuda a garantizar el futuro de esta industria esencial.

La conclusión

Al celebrar el Mes Nacional de los Lácteos, tomemos un momento para apreciar los beneficios nutricionales y económicos de los lácteos. ¡Salud a los granjeros, a las vacas y a todos los deliciosos productos lácteos que hacen que este mes sea tan especial!





Quiche básico

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- | | |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1 corteza de tarta (horneada, de 9 pulgadas) | 3 huevos (batidos) |
| 1 taza de verduras (picadas; brócoli, calabacitas o champiñones) | 1 taza de leche (descremada) |
| ½ taza queso (rallado) | ½ cucharadita de sal |
| | ½ cucharadita de pimienta negra molida |
| | ½ cucharadita de ajo en polvo |

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Caliente el horno a 375°F.
3. Ralle el queso con rallador. Coloque en un plato y aparte por ahora.
4. Corte los vegetales hasta que obtenga 1 taza de vegetales.
5. Ponga a hervir los vegetales hasta que se hayan cocinado un poco, pero todavía estén crujientes.
6. Coloque los vegetales cocidos y el queso rallado dentro de la corteza de pastel.
7. Mezcle los huevos, leche, sal, pimienta, y ajo en polvo en un plato hondo.
8. Vierta la mezcla anterior sobre el queso y los vegetales.
9. Coloque en el horno durante 30-40 minutos o hasta que un cuchillo inserto en el centro salga limpio.
10. Deje el quiche enfriar durante 5 minutos antes de servir.

Usted puede variar esta receta usando cualquier vegetal que tenga a la mano (fresco, congelado, o enlatado).

Información Nutricional por porción: Calorías totales 133g; Grasa total 7g; Grasas saturadas 3 g; Proteína 8g; Carbohidratos 9g; Fibra dietética 2g; Sodio 338g



Batido para el desayuno de aguacate y melón

Rinde 2 porciones

Ingredientes:

- 1 aguacate grande, maduro
- 1 taza trozos de melón dulce (alrededor de 1 rodaja)
- jugo de 1/2 limón (1 ½ cucharadita de jugo de limón)
- 1 taza leche (descremada)
- 1 taza yogur descremado (sin sabor)
- ½ taza 100% jugo de manzana o jugo de uva blanca
- 1 cucharada miel

Preparación:

1. Corte el aguacate por la mitad, retire la semilla.
2. Sáquele la carne, póngala en una licuadora.
3. Agregue los ingredientes restantes; mézclelos bien.
4. Sírvalo frío. (Se mantiene bien en la nevera hasta por 24 horas. Si lo hace con anticipación, revuélvalo suavemente antes de servirlo en vasos.)

Una mezcla encantadora de frutas y vegetales verdes y productos lácteos descremados. Este refrescante batido puede ser muy conveniente, ya que se puede hacer desde un día antes. Se mantiene bien en la nevera hasta por 24 horas.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 320g; Grasa total 11g; Grasa saturada 2g; Proteína 13g; Carbohidratos 46g; Fibra dietética 5g; Sodio 170g





Cereza

Rinde 16 porciones.

Cereza crujiente

Ingredientes:

Cobertura

- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de copos de avena
- 2/3 taza de azúcar morena, envasado
- 1/4 cucharadita de canela
- Una pizca de sal
- 1/2 taza de mantequilla derretida

Relleno de cerezas

- 2 latas de cerezas en agua; jugo reservado
- 1/3 taza de azúcar
- 2 cucharadas de concentrado de jugo de naranja
- 2 cucharadas de maicena
- 1 cucharada + 1 cucharadita de agua
- 1/4 taza + 2 cucharadas de cereza reservada

Preparación:

1. Engrase ligeramente un molde para hornear de 9x9". Precaliente el horno a 425°F.
2. Combine los ingredientes de la cobertura seca (harina, avena, canela y azúcar morena).
3. Agregue la mantequilla derretida a los ingredientes secos y revuelva para combinar.
4. Escorra las cerezas, reserve una taza de jugo y coloque las cerezas en la fuente para hornear.
5. Combine el jugo de cereza reservado con azúcar y jugo de naranja. Caliente la
6. mezcla de jugo en una cacerola a fuego medio durante 2 minutos.
7. Combine la maicena y el agua y agregue a la mezcla de jugo. Continúe cocinando a fuego medio hasta que espese, aproximadamente 3-4 minutos.
8. Retira del fuego y revuelve bien.
9. Vierta 2/3 de taza de la mezcla de jugo sobre las cerezas. Descarte el resto.
10. Espolvoree la cobertura uniformemente sobre las cerezas. Hornee a 425 ° F durante 40 minutos o hasta que la cobertura esté dorada.
11. Deje enfriar y corte en 16 porciones.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 180; Grasa total 6g; Colesterol 15 mg; Sodio 70 mg; Carbohidratos 30g; Fibra dietética 2g; Azúcar 20g; Proteína 2g

Encuentra más recetas y videos en extension.sdstate.edu



¿Sabía que ...?

Las antocianinas en el colorante rojo brillante o púrpura son 1 tipo de antioxidante. Las antocianinas de las cerezas ácidas son tan potentes como las de los arándanos.

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



Aprenda lo que está en temporada este verano con esta breve lección interactiva disponible 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.