



Boletín informativo de febrero de 2018

Sugerencias para preparar una cena rápida

Muchas personas creen que podrían utilizar un poco más de su tiempo durante el transcurso del día. Una manera de ahorrar tiempo durante el día es preparar cenas rápidas. Antes de imaginar que su familia no querrá comer comida apresurada y aguada, debe tener en cuenta que cocinar una comida deliciosa y nutritiva es posible sin tener que perder demasiado tiempo.

El boletín informativo de BLT trata específicamente de esto.

Estrategias

Una de las maneras más efectivas de ahorrar tiempo en la cocina es preparar la comida con ingredientes parecidos. Por ejemplo, puede cocinar una tanda de pollo una noche y usar parte de este para hacer espagueti con salsa de pollo con pasta de trigo integral. La siguiente noche, puede usar el pollo que sobre para preparar una rica ensalada de pollo.

Otra estrategia para ahorrar tiempo es tomarse un día para preparar varias comidas. Luego de completar la tarea, puede dividir las comidas en pequeñas porciones y congelar algunas para tener la comida lista para servir en un abrir y cerrar de ojos.

Otra estrategia es utilizar vegetales congelados. Los vegetales congelados tienen los mismos beneficios para la salud que los vegetales frescos, pero con la diferencia de que ya están cortados y se los puede utilizar más rápido. Los

vegetales congelados son una excelente comida rápida; por ejemplo, puede servir vegetales revueltos sobre arroz integral.

Por último, puede ahorrar mucho tiempo en la cocina siendo organizado. Si planea cada comida de la semana (haga una lista que pueda ir consultando), puede ahorrar mucho tiempo durante esa semana. Lo mismo sucede si mantiene una cocina organizada. Si guarda los fideos y judías en un lugar accesible de la alacena, si sabe en qué cajón de la nevera están los vegetales y dónde están las especias, quedará sorprendido de la cantidad de tiempo que ahorrará mientras cocina.

Si adopta estas estrategias y otras, podrá pasar menos tiempo en la cocina y más tiempo con su familia.



El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del USDA financió el presente material.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Texas A&M AgriLife Extension proporciona igualdad de oportunidades a través de sus programas y empleos a todas las personas, independientemente de la raza, el color, el sexo, la religión, la nacionalidad, las discapacidades, la edad, la información genética, el estado de veterano, la orientación sexual o la identidad de género. Es una colaboración del Sistema de la Universidad de Agricultura y Mecánica de Texas (Texas A&M University System), el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture) y las Cortes de Comisionados del Condado de Texas (County Commissioners Courts of Texas).



**BETTER LIVING
FOR TEXANS**

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION



Boletín informativo de febrero de 2018

Eventos locales

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del USDA financió el presente material.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Texas A&M AgriLife Extension proporciona igualdad de oportunidades a través de sus programas y empleos a todas las personas, independientemente de la raza, el color, el sexo, la religión, la nacionalidad, las discapacidades, la edad, la información genética, el estado de veterano, la orientación sexual o la identidad de género. Es una colaboración del Sistema de la Universidad de Agricultura y Mecánica de Texas (Texas A&M University System), el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture) y las Cortes de Comisionados del Condado de Texas (County Commissioners Courts of Texas).



Boletín informativo de febrero de 2018

Recetas del mes

(Fuente: adaptado de USDA Mixing Bowl)

Lasaña en sartén de rápida preparación (rinde 7 porciones)

Ingredientes:

½ taza de cebolla (picada)
½ libra de carne molida de res
1 lata de tomates (14,5 onzas)
¾ taza de pasta de tomate
1 cucharada de perejil
1 ½ tazas de agua
1 cucharadita de ajo en polvo
2 tazas de fideos de huevo (cocidos)
¾ taza de requesón de bajo contenido graso
¼ taza de queso parmesano

Instrucciones:

1. Cocine la carne de res y la cebolla en una sartén hasta que la carne esté dorada y la cebolla, blanda. Escurra el exceso de grasa.
2. Agregue los tomates, la pasta de tomate, el perejil, el agua y el ajo en polvo a la mezcla de la carne. Deje hervir y cocine a fuego lento hasta que la salsa se ponga espesa (unos 25 minutos).
3. Cocine los fideos en una olla según las instrucciones del paquete y, luego, escurra.
4. Agregue los fideos cocidos y escurridos a la mezcla de la carne. Para evitar que se peguen, no deje de revolver.
5. Mezcle los quesos y agréguelos a la sartén.
6. Cubra la mezcla y cocine a fuego lento durante 5 minutos.



182 calorías, 5 g de grasa, 14 g de proteínas, 2 g de grasas saturadas, 22 g de carbohidratos, 3 g de fibra alimentaria, 236 mg de sodio

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del USDA financió el presente material.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Texas A&M AgriLife Extension proporciona igualdad de oportunidades a través de sus programas y empleos a todas las personas, independientemente de la raza, el color, el sexo, la religión, la nacionalidad, las discapacidades, la edad, la información genética, el estado de veterano, la orientación sexual o la identidad de género. Es una colaboración del Sistema de la Universidad de Agricultura y Mecánica de Texas (Texas A&M University System), el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture) y las Cortes de Comisionados del Condado de Texas (County Commissioners Courts of Texas).

Revuelto de vegetales (rinde 6 porciones)

Ingredientes:

1 cucharadita de margarina
½ cebolla (picada)
1 tomate (en dados)
2 choclos (o cortado de la mazorca)
10 tallos de quimbombó (rebanados)
3 calabazas amarillas, medianas (rebanadas)

Instrucciones:

1. Cocine la margarina, la cebolla, el choclo, la calabaza y el quimbombó en una sartén a fuego medio durante 5 minutos o hasta que todos los vegetales queden blandos.
2. Agregue los tomates en dados y continúe cocinando durante 3 minutos.

(El plato se puede servir sobre arroz integral o fideos. Los vegetales congelados pueden sustituirse por vegetales frescos).



70 calorías, 2 g de grasa, 3 g de proteínas, 0 g de grasas saturadas, 13 g de carbohidratos, 3 g de fibras alimentarias, 20 mg de sodio