



Boletín informativo de mayo de 2018

Información sobre el queso

El queso es una fuente de alimento que a la mayoría de las personas les encanta. Hay muchas variedades de queso y una gran cantidad de sabores, según el tipo de queso que elija. También es un alimento que es versátil, ya que se puede usar para acompañar varios platos principales, es un excelente bocadillo, y es ideal para comer en sándwiches, sopas, hamburguesas e incluso algunos postres.

Los quesos naturales pueden ser curados o frescos, y se clasifican según la dureza:

1. Blandos: Por ejemplo, queso Brie, queso fresco, requesón, entre otros.
2. Semiblandos: Por ejemplo, queso Gouda, Havarti y Monterrey Jack.
3. Semiduros: Por ejemplo, queso cheddar.
4. Duros: Por ejemplo, queso parmesano, asiago y otros quesos que se pueden rallar.

El queso procesado es una combinación de quesos naturales frescos y curados. Tiene un sabor suave y se derrite mejor que el queso natural.

Calorías:

Es difícil determinar la cantidad exacta de calorías que tiene el queso debido a que hay muchas variedades de queso y maneras de fabricarlo. Sin embargo, el queso puede ser una parte importante de un plan de alimentación

saludable porque nos proporciona proteínas, calcio y vitamina B12.

Sugerencias para el almacenamiento:

Después de comprar queso, guárdelo en su envoltorio original hasta que sea el momento de usarlo. Una vez que saca el queso del envoltorio original, envuélvalo herméticamente en plástico o papel de aluminio, o con un envoltorio doble y colóquelo en un recipiente cerrado antes de refrigerarlo, después de usarlo.

En general, los quesos duros duran más que los quesos más blandos. Los quesos duros normalmente se pueden guardar durante varios meses mientras que los quesos más blandos se pueden guardar entre una y tres semanas una vez abiertos. Los paquetes cerrados de queso procesado se pueden consumir en un plazo de hasta seis semanas si se refrigeran correctamente. Los paquetes abiertos se deben consumir dentro de un plazo de una a tres semanas.

Consejo: Ralle el queso o córtelo en pequeños trozos antes de derretirlo para obtener mejores resultados.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.



Boletín informativo de mayo de 2018

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agricultura, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.



Boletín informativo de mayo de 2018

Receta del mes

(Fuente: adaptada de USDA Mixing Bowl)

*Esta sopa saludable es sustanciosa y versátil.
Agregue jamón, pollo u otro tipo de carne para
que tenga más proteínas.*

Sopa de verduras con choclo y queso (6 porciones)

Ingredientes:

2 tazas de patatas (cortadas en dados)
1 taza de zanahorias en rodajas
1 taza de apio picado
½ taza de cebolla picada
¼ cucharadita de pimienta
1 lata de choclo cremoso
1 ½ taza de leche descremada
½ taza de queso cheddar o amarillo rallado

Instrucciones:

1. Coloque las patatas, las zanahorias, el apio, la cebolla y los condimentos en una olla. Agregue 1 taza de agua. Tape y hierva a fuego lento durante 10 minutos.
2. Agregue el choclo y la pimienta. Cocine durante 5 minutos o más, o hasta que las verduras estén cocidas.
3. Agregue la leche y el queso. Revuelva hasta que se derrita el queso y la sopa esté caliente. No deje que hierva.
4. Sirva caliente.



164 calorías, 4 g de grasa total, 2 g de grasa saturada, 7 g de proteína, 118 mg de sodio, 28 g de carbohidratos, 3 g de fibra alimentaria, 168 mg de calcio

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.