La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

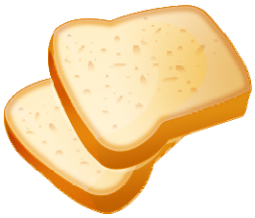
Programa de Nutrición Familiar de la Investigación y Extensión de K-State

Cenando con Diez Centavos

Comiendo Mejor por Menos

Julio / Agosto

Una Vida Nueva para las Sobras



Muchas personas tienen una relación difícil con las sobras de los alimentos. Tirar buena comida desperdicia el tiempo, dinero y otros recursos que se gastaron al obtenerla (nota: si sus sobras se han estropeado, descartarlas inmediatamente y recuerde el viejo dicho, "en caso de duda, tírelo"). Una comida fabulosa puede hacerse de pequeñas cantidades de esto y aquello, ¿pero cómo? Siga leyendo para obtener ideas sobre cómo reencarnar lo mejor de ayer y los restos de la noche anterior, y para sentir un nuevo amor por sus sobras. Recetas de cinco de estas ideas pueden encontrarse en la página 2.

- **Frutas muy maduras.** ¿Volviéndose “loco como un mono” con muchos bananos demasiado maduros? Congélelos y luego mézclelos con cacao para hacer un Dulce de Chocolate para Monos, que asombrosamente sabe a helado de chocolate. Además, el pan de banano es un buen alimento de repuesto. Cocine los melocotones, manzanas o peras más maduras con avena. Sólo ponga la fruta con el agua y deje hervir las manzanas hasta por cinco minutos (menos tiempo para frutas más suaves). Luego cocine la avena normalmente.
- **Pastas, alimentos con proteínas y verduras extra.** Corte en cubitos, etiquete y congele cantidades pequeñas de alimentos cocidos, tal como pasta, verduras, pescado, aves de corral, cerdo y carne de res. Cuando tenga lo suficiente para alimentar a la familia, descongele en la refrigeradora y haga un sofrito, pastel horneado, guiso o sopa.
- **Pan duro.** Puede hacer tostadas francesas deliciosas con pan duro. El pan que no está tan fresco también es perfecto para hacer migas de pan o crutones.
- **Arroz sobrante.** El arroz recalentado nunca es tan bueno la segunda vez, por lo que no sólo recaliéntelo, sino que ¡reinvéntelo! El arroz con leche puede ser una comida excelente para desayuno o para postre. O pruebe hacer un plato de frijol rojo y arroz o un guiso de lentejas y arroz para obtener una comida nutritiva y satisfactoria. O combine el arroz sobrante con verduras cocidas, caldo de carne o de verduras bajo en sodio, y carne picada para hacer un reconfortante plato de sopa.

Estas ideas pueden ayudarle a darle una segunda vida a sus sobras. No importa cómo planea servirlas, recuerde utilizar o congelar las sobras refrigeradas dentro de cuatro días. Marque la fecha de los alimentos antes de guardarlos en la refrigeradora y después siga la regla de “primero en entrar, primero en salir”. Cuando recaliente los alimentos, caliéntelos rápidamente a una temperatura interna de 165 grados F. Recaliente sólo lo que piense que su familia va a comer en esa comida. Descarte todos los restos de las obras recalentadas.

Boletín desarrollado por Erin Henry, R.D., L.D., y Mary Meck Higgins, Ph.D., R.D., L.D., Especialista en Nutrición Humana de la Investigación y Extensión de K-State y Profesora Adjunta, Departamento de Nutrición Humana.

Página del Cocinero de *Comiendo con Diez Centavos*: "Segunda Oportunidad" para las Sobras de Un Día

¿Estás listo para transformar los bananos más maduros, el pan duro y el arroz sobrante en maravillas de segunda oportunidad? ¡Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* le da cinco recetas para ayudarle a comer mejor por menos dinero!

Dulce de Chocolate para Monos. Para una porción, pele 1 banano muy maduro. Quite las manchas malas, corte en trozos y congele. Coloque los trozos congelados en un procesador de alimentos con 2 cucharadas de cacao para hornear sin azúcar. Procese a velocidad media hasta que no haya grandes trozos presentes. Sirva inmediatamente. *Datos Nutricionales por cada porción: 150 calorías, 1.5 g de grasa, 0 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans, 33 g de carbohidratos, 3 g de proteína, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio y 5 g de fibra dietética. Valores Diarios: 2% vitamina A, 15% vitamina C, 0% calcio, 10% hierro.*

Crutones y Migas de Pan. Para seis porciones, corte 3 rebanadas de pan duro, integral o blanco, en cubos y colóquelos en una bandeja para hornear. Añada 1/4 cucharadita de polvo de ajo, 1 cucharadita de condimento italiano de hierbas secas y 2 cucharadas de aceite de cocina. Mezcle bien para bañar los cubos. Hornee a 325 grados F durante 7 minutos. Mezcle y hornee durante 7 minutos más. Guarde en un recipiente con tapa y use dentro de 1 semana. Para hacer migas, procese en un procesador de alimentos a velocidad media. Congele en recipientes cubiertos hasta que esté listo para usarlas. *Datos Nutricionales por cada porción: 80 calorías, 5 g de grasa, 0.5 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans, 6 g de carbohidratos, 2 g de proteína, 0 mg de colesterol, 80 mg de sodio y 1 g de fibra dietética. Valores Diarios: 0% vitamina A, 0% vitamina C, 2% calcio, 2% hierro.*

Tostadas Francesas. Para una porción, bata juntos 1 huevo crudo y 1/4 taza de leche sin grasa. Agregue dos rebanadas de pan de trigo integral o pan blanco duro y empape hasta que esté completamente recubierto en cada lado. Rocíe un sartén con aceite en aerosol para cocinar. Cocine a fuego medio, voltee hasta que ambas partes estén ligeramente doradas. *Datos Nutricionales por cada porción: 230 calorías, 7 g de grasa, 2 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans, 27 g de carbohidratos, 16 g de proteína, 210 mg de colesterol, 370 mg de sodio y 4 g de fibra dietética. Valores Diarios: 8% vitamina A, 0% vitamina C, 15% calcio, 15% hierro.*

Arroz con Leche. Para cuatro porciones, ponga 2 tazas de agua a hervir. Retire del fuego. Mezcle con un batidor manual 2/3 taza de leche en polvo sin grasa y mezcle durante 2 minutos. Revuelva 1 taza de arroz simple sobrante cocido, blanco o integral, 1/4 taza de azúcar granulada, 1/4 taza (compacta) de pasas sin semillas, 3/4 cucharadita de canela y 1/2 cucharadita de saborizante de vainilla. Mezcle lentamente 1 huevo batido crudo. Rocíe una bandeja para hornear de 2 cuartos de galón con aceite en aerosol para cocinar. Vierta la mezcla en la bandeja. Hornee a 350 grados F durante 20 minutos. Mezcle y hornee por 20 minutos más. El budín se espesará a medida que se enfríe. Sirva caliente o frío. *Datos Nutricionales por cada porción: 200 calorías, 1.5 g de grasa, 0 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans, 41 g de carbohidratos, 7 g de proteína, 55 mg de colesterol, 85 mg de sodio y 1 g de fibra dietética. Valores Diarios: 6% vitamina A, 2% vitamina C, 15% calcio, 6% hierro.*

El contenido de esta publicación se puede reproducir para propósitos educativos. Todos los otros derechos están reservados. En cada caso, déle crédito a Erin Henry y Mary Meck Higgins, "Cenando con Diez Centavos," Julio 2011.

Confianza en los Condimentos

Como un cocinero ocupado, ¿depende usted de algunas pastas para untar, salsas y condimentos ya hechos al preparar las comidas? Si es así, ¿sabe hace cuánto tiempo abrió y comenzó a guardar cada uno de estos alimentos?

Un buen hábito por practicar es escribir la fecha en la etiqueta cuando abre un alimento. Aunque la vida útil de estos productos comerciales es a menudo más tiempo que las versiones preparadas en casa, la inocuidad alimentaria sigue siendo una preocupación. Algunas preguntas frecuentes y sus respuestas sobre el manejo seguro de este tipo de productos se encuentran a continuación.

¿Se necesita refrigeración, o no?

En general, la mayoría de los contenedores abiertos de condimentos y salsas necesitan ser refrigerados. Lea las etiquetas de cada uno de los productos específicos. Si una etiqueta dice, en inglés, "refrigerate after opening" ("guardar en la refrigeradora después de abrirlo"), asegúrese de hacerlo. Por ejemplo, tape y refrigere la mayonesa, mermeladas, jaleas, aderezos de ensalada, pastas para untar, salsas y margarinas suaves abiertas con prontitud.

Por otra parte, algunos condimentos son estables en el anaquel durante un largo período. La salsa de tomate (cátsup) puede almacenarse durante un mes sin refrigeración una vez abierta y la mostaza hasta por un año. Refrigere todos los condimentos para mayor frescura.

Para obtener información acerca de productos específicos, póngase en contacto con el fabricante.

¿Qué significan las fechas de envasado?

Las fechas, en inglés, "*sell by*" ("*venderse antes de*") y "*use by*" ("*usarse antes de*") sólo se aplican a paquetes sin abrir. La fecha de *venderse antes de* demuestra cuánto tiempo se puede mostrar el producto sin abrir en una tienda antes de venderse. La fecha de *usarse antes de* es la última fecha recomendada para el uso de un producto sin abrir en casa, para que tenga su calidad máxima.

¿Cuánto tiempo puedo refrigerar los condimentos y salsas abiertas?

Revise la etiqueta, o utilice las pautas a continuación, para saber qué tan rápido debe servir, congelar o descartar varios alimentos abiertos populares que pueden haberse prolongado en su refrigeradora.

Alimento Comercial Abierto	**Tiempo de Almacenamiento Refrigerado Seguro**
Salsas para pasta, basadas en carne o queso	Hasta por 4 días
Salsas para pasta, basadas en tomates	Hasta por 1 semana
Humus/Pastas cremosas para untar bocadillos	Hasta por 1 semana
Salsa	Hasta por 1 mes
Catsup, Salsa para chili	Hasta por 6 meses

Para más información acerca de cómo comer sano, comuníquese con su oficina local de Extensión. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA. El Programa de Asistencia Alimentaria puede ayudar a personas de cualquier edad con bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para llevar una dieta mejor. Para saber más, llame al 1-888-369-4777.

¿Dudando entre Fresco *contra* Congelado?

Con el deseo de ahorrarle tiempo y dinero, *Cenando con Diez Centavos* a menudo menciona mantener un suministro a mano de frutas y verduras congeladas. ¿Pero son tan nutritivas las hortalizas frescas como las congeladas?

En general, sí. Las frutas y verduras congeladas normalmente cosechadas y conservadas en su punto máximo de madurez y nutrición. Los tipos más nutritivos no tienen azúcares, grasas, sal o salsas agregadas.

Cierta pérdida de nutrientes ocurre durante los días de almacenamiento y envío antes de que se coman los productos frescos. Además, las frutas y verduras que deben transportarse por lo general se cosechan antes de que estén maduras, por lo que no desarrollan su potencial de nutrientes completo. El proceso de transporte también expone los productos frescos al calor, el aire y la luz, lo cual degrada ciertos nutrientes. Sin embargo, las hortalizas que se cultivan y compran localmente son mucho más frescas, y generalmente se cosechan cuando están maduras.

Para reducir la pérdida de nutrientes en sus frutas y verduras:

- Cocine las hortalizas — o sírvalas frescas, tan pronto como sea posible después de haberlas cortado. Cubra y guarde las sobras rápidamente.
- Al cocinar verduras frescas o congeladas, evite cocinarlas demasiado. ¿Cómo? Retírelas del fuego en cuanto se pongan suaves.
- Cocinarlas al vapor retiene más nutrientes que hervirlas, pero si hierve las verduras en solo un poquito de agua, y le agrega el agua en que las cocinó a otro platillo, como una sopa, usted se beneficiará.

Fuente: USDA, Quality Meals, at *www.fns.usda.gov/tn/resources/blocks5.pdf*

Servicio de Extensión Cooperativa, Investigación y Extensión de K-State

K-State, los Concilios de Extensión de los Condados, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los EE.UU. cooperando.

K-State es un proveedor y empleador