



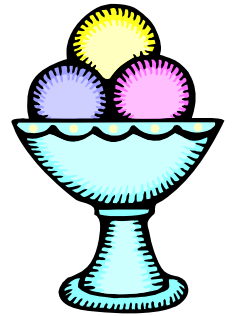
CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Junio / Julio

Todos Queremos Comer Helados

La temporada del verano está casi por llegar. Sin duda, pronto vamos a querer saborear los dulces y refrescantes placeres de los helados. ¡Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* se enfoca completamente en esta delicia congelada favorita!



¿Ha agitado o rodado alguna vez una lata — o ha usado una máquina heladera — para preparar helados caseros? ¡Aquí hay algunos consejos para que su helado casero sea el mejor! Usted quiere que el producto terminado tenga una textura suave y cremosa. La textura del helado depende del tamaño, la forma y la colocación de los cristales de hielo en la mezcla congelada. Los cristales grandes y escamosos le dan una textura menos deseable y granosa. ¿Cómo puede lograr la suavidad? ¡Lea más!

Agitar, Rodar y Batir Continuamente

Agitar o rodar la lata mientras la mezcla del helado se congela, o batirla en una máquina heladera, es importante porque agrega aire a la mezcla. Esto suaviza el helado y aumenta su volumen final. ¡Una vez que usted empiece a agitar, rodar o batir, no pare! Si para durante mucho tiempo, se formarán cristales grandes de hielo en la parte más fría de la mezcla. Esto producirá una textura granosa en ciertas partes del helado, pero el centro quizás no se pueda congelar del todo. Agitar, rodar y batir también distribuye los sabores y eleva las porciones descongeladas de la mezcla a la superficie.



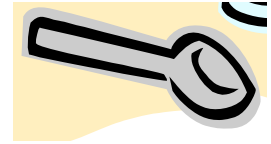
Usando Sal & Hielo

Para ayudar a que se congele una mezcla de helado, el recipiente que contiene la mezcla se rodea con hielo y sal. Si usted usa demasiada sal, la mezcla de helado se congelará demasiado rápido y no se suavizará. Si usa muy poca sal, quizás el helado no se congele del todo. A menos que la receta del helado indique otra cosa, use 1/2 taza de sal por cada 4 tazas de hielo granizado. La sal de mesa se puede sustituir por sal gruesa cuando se usa el método de la lata. Si usa una máquina heladera, la sal gruesa funciona mejor.

Ahora ya ha aprendido algunos principios básicos para hacer helados. ¡Voltee la página para ver maneras importantes para mantener su helado en forma segura para poder comerlo, y encuentre en la página tres una buena receta para preparar helados caseros!

Fuente (Acceso en 5/21/2014): Adaptado de S Bastin and R Allen, University of Kentucky Cooperative Extension Service, 4-H Dairy Foods Unit 2 Ice Cream, www.ca.uky.edu/agc/pubs/4ji/4ji02pc/4ji02pc.pdf

Sea Inteligente al Comer Helado



Cada día, coma una variedad de frutas, verduras, granos enteros, alimentos ricos en calcio y proteínas magras. Límite el consumo de grasas saturadas y trans, y azúcares agregados. Ya que el helado puede agregar azúcar y grasa saturada a la dieta, sáboréelo en cantidades moderadas.

Ya sea si come helado comprado en tiendas o una variedad casera, usted quiere un producto de buena calidad y seguro. ¡Al preparar o almacenar el helado, siga estos consejos para cerciorarse que “el helado de sus sueños” no se vuelva una pesadilla al no ser un alimento seguro!

La Seguridad Alimenticia y los Helados Caseros



Si usted escoge una receta de helado que requiera yemas de huevo o huevos enteros, tenga mucho cuidado para evitar las bacterias de *Salmonella* que pueden causar enfermedades alimenticias. ¿Cómo?

Caliente la mezcla del huevo a una temperatura de por lo menos 160 grados Fahrenheit (pero no la hierva), usando un termómetro para alimentos. El calor destruye estas bacterias perjudiciales y hará que el helado sea seguro de comer. La congelación no destruye las bacterias que están presentes en un huevo crudo.

Otra opción segura es usar huevos pasterizados en una receta de helado que requiera de huevos crudos. La pasteurización comercial destruye las bacterias de *Salmonella*, pero no cocina los huevos ni afecta su color, sabor, valor nutricional ni otras propiedades. Busque los huevos pasterizados (líquidos o enteros) en la sección de los huevos o en la sección de alimentos congelados de la abarrotería.

Las recetas de helado que no utilizan huevos, tales como la receta de la página 3, son también elecciones seguras y deliciosas para preparar helados caseros.

Almacenamiento del Helado Casero

El helado casero no se puede almacenar tan bien como el helado comprado. Para obtener la mejor calidad, transfiera cualquier helado casero sobrante en un contenedor plástico con una tapa hermética. Almacénelo en el congelador durante no más de una semana. Si la textura del helado almacenado es demasiado granosa, permita que el helado se suavice y después bátilo antes de servir. Esto suavizará la textura.



Almacenamiento del Helado Comprado en Tiendas

El helado comprado en tiendas se debe almacenar apropiadamente, o se volverá rasposo, pastoso o viscoso. Si almacena una caja abierta de helado por menos de una semana, usted podría cubrir el área expuesta con papel de aluminio o envoltura plástica para alimentos para evitar que se seque. Si lo va a almacenar por más de una semana, lo pone en un contenedor hermético. Para obtener la mejor calidad, congelarlo durante no más de dos meses.

Fuente (Acceso en 5/21/2014): Adaptado de S Bastin and R Allen, University of Kentucky Cooperative Extension Service, [4-H Dairy Foods Unit 2 Ice Cream](http://www.ca.uky.edu/agc/pubs/4ji/4ji02pc/4ji02pc.pdf), www.ca.uky.edu/agc/pubs/4ji/4ji02pc/4ji02pc.pdf

Puede ver los boletines anteriores en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184 Esta edición es una revisión actualizada del boletín de "Cenando con Diez Centavos de Mayo 2005." 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," Junio 2014.

Rincón del Cocinero de *Cenando con Diez Centavos* Helado Casero de Vainilla Bajo en Grasa

(Rinde 4 porciones, de 1/2 taza cada una)

Ingredientes:

4 a 10 tazas de cubitos de hielo
1 1/3 tazas de leche reducida
en grasa al 2%
1 cucharada de leche en polvo
sin grasa
1/3 taza de azúcar
1/2 cucharadita de vainilla
1 1/2 tazas de sal de mesa
Cubiertas, si se desea

Equipo:

Lata de café de metal, vacía
y limpia de 11 o 16 onzas
Lata de café de metal, vacía
y limpia de 3 libras
Dos tapas apropiadas para
las latas
Cinta adhesiva gris



Instrucciones:

1. Prepare los cubitos de hielo.
2. Combine la leche, la leche en polvo, el azúcar y la vainilla juntos en la lata de café de metal más pequeña. No llene la lata a más de dos tercios de capacidad.
3. Coloque una tapa apropiada para la lata de café. Selle la tapa en forma segura con cinta adhesiva gris.
4. Coloque la lata sellada de café dentro de la lata de café de metal más grande.
5. Empaque aproximadamente 6 tazas de cubitos de hielo entre las latas. Rocíe aproximadamente 3/4 de taza de sal uniformemente sobre el hielo. Vierta 1/2 taza de agua fría sobre el hielo y la sal.
6. Coloque una tapa ajustada que sea apropiada en la lata más grande y séllela en forma segura con cinta adhesiva gris.
7. Agite la lata, o ruédela hacia adelante y hacia atrás en una mesa o sobre el piso, continuamente durante 20 minutos. La lata estará muy fría. Proteja su piel evitando el contacto directo con la misma.
8. Abra la lata exterior. Quite la lata interior y enjuáguela bajo un chorro de agua fría. Quite la tapa.
9. Si la mezcla del helado no está congelada, desagüe la lata más grande y repita los pasos del 3 al 8.
10. Sirva inmediatamente, con cubiertas tales como un plátano fresco en rodajas o de la piña enlatada triturada. Coloque cualquier sobrante del helado en un contenedor plástico con una tapa hermética y manténgalo congelado.

Datos Nutricionales por cada porción de 1/2 taza (sin cubiertas): 110 calorías, 1.5g de grasa, 1g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 21g de carbohidratos, 3g de proteína, 5mg de colesterol, 45mg de sodio y 0g de fibra dietética. Valores Diarios: 4% vitamina A, 0% vitamina C, 10% calcio, 0% hierro.

Fuente (Acceso en 5/21/2014): Adaptado de S Bastin and R Allen, University of Kentucky Cooperative Extension Service, [4-H Dairy Foods Unit 2 Ice Cream](http://www.ca.uky.edu/agc/pubs/4ji/4ji02pc/4ji02pc.pdf), www.ca.uky.edu/agc/pubs/4ji/4ji02pc/4ji02pc.pdf

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 (o SNAP, en inglés). El programa 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.

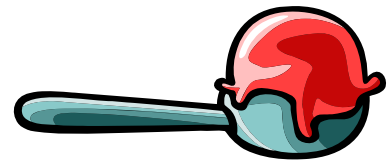


Obtenga una “Cucharada” de Conocimientos en Cenando con Diez Centavos sobre las Etiquetas de las Meriendas Frías

¿Qué hay en una etiqueta? ¡Revise las descripciones siguientes para aprender la diferencia entre algunos de los postres congelados favoritos!

- ◇ **El yogur congelado** se hace del yogur magro y sabores de fruta u otros saborizantes, y después se bate y congela.
- ◇ **El helado** se compone de crema, leche, azúcar, saborizantes y a veces huevos. Helado regular es alto en grasas saturadas. Lea la etiqueta de Datos Nutricionales.
- ◇ **Helados ligeros, de grasa reducida, poca grasa y sin grasa, y la leche de hielo**, contiene menos grasas saturadas que el helado, pero no es siempre más bajo en calorías. Lea la etiqueta de Datos Nutricionales para ver.
- ◇ **La nieve** se hace con sólo una cantidad pequeña de sólidos de leche y no se usan huevos. La nieve se compone también de agua, azúcar, jugo de fruta, sabor de fruta y color.
- ◇ **El sorbete** es un hielo hecho con puré de fruta o jugos de fruta y azúcar.

Fuente (Acceso en 5/21/2014): Adaptado de S Bastin and R Allen, University of Kentucky Cooperative Extension Service, [4-H Dairy Foods Unit 2 Ice Cream](http://www.ca.uky.edu/agc/pubs/4ji/4ji02pc/4ji02pc.pdf), www.ca.uky.edu/agc/pubs/4ji/4ji02pc/4ji02pc.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 los EE.UU. cooperando.

K-State es un proveedor y empleador con oportunidades equitativas.