



enero de 2024 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: <https://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/>

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web: extension.colostate.edu.

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

Cacerolas: la cena rápida

Por Carla Ferrand, Especialista de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Garfield

Las noches de invierno están llenas de muchas actividades, desde los deportes y juntas de 4-H a clubes escolares extracurriculares. Encontrar el tiempo para planear y preparar la cena puede ser un reto. Pero, el tener algunos trucos en la alacena para hacer una cacerola rápida para cenar o para prepararla durante el fin de semana y congelarla puede ahorrar tiempo durante esas noches ajetreadas de la semana.



Haciendo un llamado a todos los miembros de la familia para elegir, picar, trozar y mezclar o colocar ingredientes en estos platillos saludables.

Ingredientes básicos para una cacerola:

Hay cinco ingredientes básicos a considerar para preparar cacerolas.

- 1. Proteína.** Elija una o una combinación de proteínas.
 - 8 onzas de pollo, pavo, carne magra de res, pescado o mariscos, todos cocidos
 - 2 tazas de lentejas, frijoles o chícharos, todos cocidos
 - 12 onzas de tofu
- 2. Verduras.** Elija una variedad de verduras.
 - 2 ó 3 tazas de verduras, en rodajas, picadas o en cubitos
- 3. Granos o pasta.** Elija ya sea pasta o granos, cocidos.
 - 4 tazas de pasta cocida
 - 2 tazas de arroz, cebada o quinua, cocidos
- 4. Salsa.** La salsa ayuda a darle cuerpo a la cacerola y provee la humedad necesaria para cocinar.
 - 1 ½ a 2 tazas de sopa enlatada
 - 1 lata (16 oz) de tomates en cubitos, salsa de tomate o salsa para enchiladas
 - Crema o salsa artesanal blanca de queso
- 5. Coberturas.** Elija una o trate con una variedad para crear algo nuevo.
 - ½ taza de pan molido, queso rallado magro, hojuelas de maíz machadas o totopos de maíz
 - 2 cucharadas de hierbas de olor picadas, como por ejemplo perejil, cilantro o cebolla verde

Este enlace lo/a lleva a la guía para preparar cacerolas de la Extensión de CSU.

<https://foodsmartcolorado.colostate.edu/wp-content/uploads/2022/06/Meal-Planning-with-Confidence-Casserole.pdf>

Cómo encontrar recetas

Se pueden encontrar recetas para preparar cacerolas en muchos sitios, de <https://myplate.gov> a <https://foodsmartcolorado.colostate.edu/>. Usted también puede encontrar recetas en los paquetes de pasta o en las latas de comida.



Algunas de mis recetas favoritas para preparar cacerolas han sido pasadas entre mi familia, como por ejemplo las maneras en que mi mamá preparaba una comida caliente mientras nosotros los hijos hacíamos la tarea.

Busque recetas que:

- Incluyan alimentos de grupos múltiples (frutas, verduras, proteína, granos y leche)
- Llenen la mitad de su plato con frutas y verduras
- Incluyan granos integrales tales como arroz integral, pan de trigo-integral, o avena
- Contengan una proteína magra tales como las leguminosas, frijoles, pollo sin piel, o cortes de carne magra
- Incorporen un producto lácteo sin o bajo en grasa o algún alimento no lácteo fortificado. O sirva con una bebida fortificada con calcio.
- Las cacerolas pueden prepararse en utensilios pequeños y congelarse. Ellas pueden ponerse en el refrigerador pades congelarlas la noche anterior a cuando usted quiere cocinarlas.

Hablemos

Los niños que se involucran en la preparación de comidas, como en una cacerola familiar, se interesan más en comerlas y disfrutar el proceso de cocinar. El dejar que los niños decidan los ingredientes y ayuden en la preparación, mezclar o colocar los alimentos, ellos se preocupan más por el que los platillos sepan sabrosos. Permita que ellos elijan de las opciones que usted presente de los grupos mayores de alimentos.

Receta para la salud

Cacerola de enchiladas

Ingredientes:

- 1 lata de 15 oz de salsa verde para enchiladas
- 1 lata de 15 oz de frijoles pintos, (drenados y enjuagados)
- 2 tazas de arroz (integral o blanco, cocido)
- 1 lata de 15 oz de elote (drenado) o 1 ½ tazas de elote congelado (descongelado)
- 12 tortillas de maíz
- 10 oz de queso tipo Monterrey (2 ½ tazas de queso rallado)

Direcciones:

1. Lávese las manos y lave todas las superficies de contacto con los alimentos con jabón y agua.
2. Precaliente el horno a 350° F.
3. Drene y enjuague los frijoles y el elote (si se usara elote enlatado).
4. En una sartén grande o cacerola, mezcle la salsa para enchiladas, frijoles, arroz cocido y elote. Cocine a fuego lento.
5. Coloque la mitad de la mezcla en el fondo de una bandeja/cacerola de 9 x 13 pulgadas o divida entre dos bandejas/cacerolas de 9 pulgadas o redondas.
6. Coloque las tortillas de maíz uniformemente sobre la mezcla. Coloque la mezcla restante encima de las tortillas.
7. Cubra la mezcla con queso y cubra con papel aluminio. Hornee por 25-30 minutos.
8. Retire el papel aluminio y hornee por 10 minutos más, hasta que el queso se derrita y la salsa esté burbujeando.
9. Refrigere los sobrantes dentro de las siguientes 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 2 a 5 días.

Opciones: Añada 8 oz de pollo o pavo cocidos con la mezcla de salsa para enchiladas para tener algo diferente. Si se hicieran dos bandejas/cacerolas, congele una para usar después.

Receta adaptada de: *Eating Smart, Being Active, Colorado State University*; <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/enchilada-casserole>

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...