

Consejos para la cocción en el verano:

- ♦ Mantenga su casa fresca cocinando en el microondas, en la hornalla o afuera en la parrilla. Si necesita usar el horno, duplique la cantidad y guarde el resto para después.
- ♦ Sirva fruta fresca y vegetales crudos con las comidas.
- ♦ Prepare salsas descremadas, pueden ser usadas con vegetales frescos.
- ♦ Dé variedad a sus comidas frescas de verano de manera fácil. Agregue a las ensaladas:
 - ♦ Ingredientes enlatados – atún, remolacha, aceitunas, piña, garbanzos, frijoles, etc.
 - ♦ Sobras de pasta, papas o arroz.
 - ♦ Sobras de carne o ave cocida
 - ♦ Fruta fresca o enlatada.



Universidad de Illinois * Departamento de Agricultura de los Estados Unidos * Cooperativa de los Consejos Locales de Extensión El Servicio de Extensión de Universidad de Illinois provee iguales oportunidades en programas y empleo. Este material fue financiado por el Programa de Estampillas para Alimentos del USDA's.

PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL MERCADO DE PRODUCTORES

COMIDAS DE VERANO 5-POR-DÍA



COMIDAS EN LA SARTÉN

Receta básica



	<p>SALSA 1 lata de sopa más 1 ½ latas de leche o agua</p>	<p>CARNE, AVE, PESCADO O FRIJOLES “Cocido” 1 libra o 1 ½ tazas</p>	
<p>PANES & CEREALES 1 taza crudo</p>	<p>Crema de papas Crema de pollo Crema de apio Crema de hongos Sopa e tomate Sopa de cebolla</p>	<p>Bife picado Puerco o jamón picado Carne molida Atún Salmón Caballa Frijoles Salchichas Huevos</p>	<p>VEGETALES 1 ½ a 2 tazas, enlatados, cocidos o crudos</p>
<p>Macarrones Espaguetis Arroz Fideos Bulgur</p>	<p>½ a 1-taza de queso puede ser agregado al fin de la cocción.</p>		<p>Zanahoria Guisantes Maíz Judías verdes Habas Brócoli Espinaca Vegetales mixtos Apio Pimiento verde</p>

1. Elegir un ingrediente de cada uno de los cuatro grupos de arriba. Mezclar en la sartén.
2. Condimentar a gusto con sal, pimienta, salsa de soja, copos de cebolla o ajo en polvo.
3. Llevar a punto de hervor.
4. Reducir el fuego a fuego bajo.
5. Cubrir la sartén y dejar cocer durante 30 minutos o hasta que la pasta o el arroz estén listos. Si usa vegetales cocidos o enlatados, agréguelos durante los 5 últimos minutos de cocción.
6. Revolver ocasionalmente para prevenir que el arroz o la pasta se pegue.

Rinde 4 – 6 porciones