

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WELLNESS

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Enero 2010

Ideas for Eating Better For Less . . .

January 2010

Ollas de Cocimiento Lento

Este aparato eléctrico cocina los alimentos por un largo tiempo (6-10 horas) a temperaturas bajas y seguras.

- Las ollas de cocimiento lento pueden hacer que la cocción sea simple si todos los ingredientes se ponen juntos.
- Estas ollas trabajan mejor cuando las recetas son jugosas, tales como sopa, chili, guisos o salsa para espagueti.
- Los cortes de carne baratos se suavizan fácilmente en esta olla.

Bistec de Bola con salsa (gravy)

6 Porciones

2 lbs. bistec de bola
1 cubito de caldo de res (1cdta. en polvo)
1/4 taza de agua caliente
1 cucharada de cebolla seca
1 (10 3/4 oz.) lata de crema de hongos

1. Cortar el bistec en pedazos pequeños de 1 pulgada; echarlos a la olla.
2. Disolver el cubito en agua caliente para hacer caldo. Mezclar el caldo, cebolla y sopa y vaciar sobre la carne.
3. Tapar y cocinar a temperatura alta por 1 hora, luego bajarla y continuar cocinando de 4-6 horas.

Factor Nutricional (por porción) - Calorías 200 ~ grasa 8 g ~ calorías derivadas de la grasa 70 ~ sodio 550 mg ~ carbohidratos 4 g ~ fibra 0 g

Slow Cookers (Crock Pots)

This appliance cooks food for a long time (6-10 hours) at safe low temperatures.



- Slow cookers can make cooking simple when recipes call for adding all ingredients at one time.
- Slow cookers work best with moist recipes like soup, chili, stew or spaghetti sauce.
- Cheaper cuts of meat are easily tenderized in a slow cooker.

Round Steak with Rich Gravy Serves 6

2 lbs. round steak
1 beef bouillon cube (1 tsp. granules)
1/4 cup hot water
1 tablespoon instant minced onion
1 (10 3/4 oz.) can cream of mushroom soup

1. Cut steak into small 1-inch cubes; place in slow cooker.
2. Dissolve bouillon cube in hot water to make broth. Mix together broth, onion and soup then pour over meat.
3. Cover and cook on High for 1 hour and then on Low for 4-6 hours.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 200 ~ fat 8 g ~ calories from fat 70 ~ sodium 550 mg ~ total carbohydrate 4 g ~ fiber 0 g

Seguridad con la Olla de Cocimiento Lento

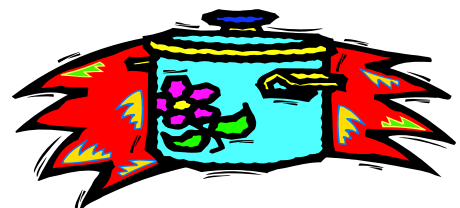
Es importante seguir unos pasos simples y seguros al cocinar en la olla de cocimiento lento.

- Comience con una olla, manos, utensilios y área limpios.
- Mantenga los alimentos que puedan dañarse, refrigerados hasta que estén listos para cocinar. Si corta las carnes y vegetales con anticipación, guárdelos por separado en el refrigerador.
- La carne y el pollo deberían ser descongelados y cortados en pedazos pequeños iguales antes de echarlos en la olla.
- Llene la olla no menos de la mitad y no más de dos tercios de la olla.
- Añada suficiente líquido (caldos, agua o salsa de barbacoa) para mantener el alimento jugoso durante su cocimiento.
- Mantenga puesta la tapadera, hasta que la receta diga que hay que agregar ingredientes durante el proceso de cocimiento.
- Si no está en la casa durante el tiempo que se esté cocinando la comida en la olla y se halla ido la electricidad, tire la comida para evitar un envenenamiento de alimentos.

Slow Cooker Safety

It is important to follow some simple guidelines to cook food safely in a slow cooker.

- Begin with a clean cooker, clean hands, clean utensils, and clean work area.
- Keep perishable foods refrigerated until ready for cooking. If you cut up meats and vegetables ahead of time store them separately in the refrigerator.
- Meat and poultry should be thawed and cut into small uniform pieces before placing in slow cooker.
- Fill the cooker no less than 1/2 full and no more than 2/3 full.
- Add enough liquid (broth, water or barbecue sauce) to keep the food moist during cooking.
- Keep the lid in place unless the recipe calls for adding ingredients later on in the cooking process.
- If you are not at home during the entire time your food is cooking in the slow cooker, and the power has gone out at home, throw away the food to avoid getting a foodborne illness.



Pollo y Vegetales Fáciles de Cocinar 4 Porciones
 1(10 oz.) paquete de chícharos congelados 3/4 cucharadita de sal
 1lb. de zanahorias pequeñas 1/2 cucharadita de pimienta
 1cebolla mediana picada 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
 4pechugas sin pellejo descongeladas 1 cucharadita de albahaca

1. En el fondo de la olla poner los chícharos, zanahorias y cebolla. Añadir el pollo.
2. Echar la sal , pimienta y el caldo de pollo. Añadir la albahaca.
3. Cubrir con la tapadera.
4. Cocinar de 4-5 horas a temperatura alta, luego bajarla y cocinar de 8-10 horas.

Factor Nutricional (por porción) - Calorías 250 ~ grasa 3.5 g ~ calorías derivadas de la grasa 30 ~ sodio 640 mg ~ carbohidratos 25 g ~ fibra 8 g

Easy Chicken and Veggies Serves 4
 1 (10 oz.) package frozen peas 3/4 tsp. salt
 1 lb. baby carrots 1/2 tsp. pepper
 1 medium onion, diced 1 cup reduced-sodium chicken broth
 4 small skinless chicken breasts, thawed 1 tsp. dried basil

1. Put peas, carrots, and onion in bottom of slow cooker; add chicken breasts.
2. Top with salt, pepper, and broth. Sprinkle with basil.
3. Cover with lid.
4. Cook on High for 4-5 hours or on Low for 8-10 hours.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 250 ~ fat 3.5 g ~ calories from fat 30 ~ sodium 640 mg ~ total carbohydrate 25 g ~ fiber 8 g

COMIENDO EN FAMILIA – A menudo coma en familia. Las familias que comen juntos los alimentos hechos en casa, tienden a comer más saludable, sus niños son mejores alumnos en la escuela y sus adolescentes son menos propensos a usar drogas y alcohol.

FAMILY MEALTIME – Have family mealtimes often. Families that eat home-cooked meals together are more likely to eat healthier meals, their children do better in school, and their teens are less likely to use alcohol or drugs.