

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WELLNESS

WAYS

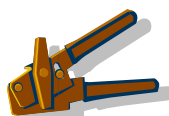
Ideas para comer mejor por menos . . .

Ideas for Eating Better For Less . . .

Equipo Básico para Cocinar

preparando comidas seguras y
sanas para su familia.

Abrelatas



Termómetro para Carnes

Cacerolas&Ollas Sartén

Cacerolas pequeñas y grandes con tapas

Moldes Moldes para horno
(para pan, magdalenas, gratinados, etc.)
Moldes tipo hoja para hornear

Utensilios Cucharón para servir
la sopa
Cuchara con mango largo para mezclar y
revolver
Espátula para dar vuelta la comida; de
goma para raspar/limpiar
Cucharas y taza de medición

Tablas p/cortar Preferentemente 2
tablas, una para cortar carnes y pescados

Cuchillos Diferentes tamaños para
diferentes necesidades filo de 8" para picar
y cortar rodajas; filo de 3-4" para pelar y
recortar; filo de sierra (con dientes) para
cortar el pan, la fruta y vegetales blandos

Basic

Cooking Equipment

for making safe and healthful
meals for your family.

Can opener

Meat thermometer



Pots & Pans Skillet
Small and large pot with lids

Bakeware Baking pans (bread, muffin,
casseroles, etc.)
Cookie/baking sheet

Utensils Soup ladle for serving
soup
Long handled spoon for stirring
Spatula for turning food
Rubber spatula for scraping food
Measuring cups and spoons



Cutting Board Preferably 2 cutting
boards; one cutting board for only meat,
poultry & fish

Knives Different sizes serve different
needs~ 8" blade-chopping and slicing; 3-4"
blade-peeling and trimming; serrated blade
(saw-like teeth on blade) slicing bread and
soft fruits and vegetables



Sustitutos de los Equipos de Cocina

Si no tiene un utensilio específico de cocina, pruebe alguno de estos sustitutos:

Utensilio de Cocina

Taza de medición
Hoja de horno para galletas
Palo de amasar
Pisador de papas
Cucharadas de medición
Recipientes para mezclar
Tabla para cortar
Cortador de galletas
Cucharón
Agarraderas

Sustitutos

Jarro o mamadera marcada
molde para pastel o tortas
botella o vaso de vidrio liso
dos tenedores
cucharas normales de té o sopa
molde o fuente profunda
plato duro
tapas, borde de jarros o vasos
taza con mango
toallas dobladas



Kitchen Equipment Substitutions

If you do not have a specific kitchen utensil, try one of these substitutions:

Kitchen Utensils

Measuring cup
Cookie sheet
Rolling pin
Potato masher
Measuring spoons
Mixing bowls
Cutting board
Biscuit/cookie cutters
Soup ladle
Pot holder

Substitutes

marked jar or baby bottle
pie or cake pans
smooth bottle or glass
two forks
regular teaspoon and tablespoon
deep kettle or pan
sturdy plate
lids, rims of jars and glasses
cup with handle
folded towel



Ensalada de Pollo Fácil y Rápida Rinde 6 porciones

2 tazas de pollo o pavo, escurrido

Ingredientes Opcionales*

1/2 taza de mayonesa bajas calorías o lo suficiente para humedecer la ensalada



***Ingredientes Opcionales:**

1/2 taza de apio picado + 2 huevos duros, picados

1 manzana pequeña, picada + 1/4 taza de apio picado + 2 cucharadas de cebolla picada

1/2 taza de uvas, en rodajas + 1/4 taza de nueces o almendras, picadas

1. En un recipiente, mezclar el pollo y los ingredientes opcionales.
2. Agregar suficiente mayonesa para humedecer la ensalada.
3. Servir con galletas integrales, pan integral o sobre base de lechuga.
4. Guardar las sobras en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción sin los ingredientes opcionales) - Calorías 190 ~ grasa 12 g ~ calorías derivadas de la grasa 110 ~ sodio 250 mg ~ carbohidratos 2 g ~ fibra 0 g

Quick and Easy Chicken Salad Serves 6

2 cups canned chicken or turkey, drained

Optional ingredients*

1/2 cup light mayonnaise or enough to moisten salad



***Optional ingredients:**

1/2 cup chopped celery + 2 hard boiled eggs, chopped

1 small apple, chopped + 1/4 cup chopped celery + 2 Tbsp. chopped onion

1/2 cup grapes, sliced + 1/4 cup walnuts or almonds, chopped

1. In a bowl, mix chicken and optional ingredients.
2. Add enough mayonnaise to moisten salad.
3. Serve with whole grain crackers, whole grain bread or on lettuce.
4. Refrigerate leftovers.

NUTRITION FACTS (per serving without optional ingredients) - Calories 190 ~ fat 12 g ~ calories from fat 110 ~ sodium 250 mg ~ total carbohydrate 2 g ~ fiber 0 g

Puré de Papas Fácil Rinde 6 porciones

2 tazas de agua
2 cucharadas de margarina blanda

3/4 taza de leche
2 tazas de copos de papas



1. En una cacerola mediana, llevar el agua a punto de ebullición, con la margarina.
2. Retirar del calor y agregar la leche y los copos de papa, revolviendo con un tenedor.
3. Agregar más leche para un puré más cremoso.
4. Agregar condimentos como sal y pimienta (negra o roja)
Variantes: Agregar 1 cucharadita de chili en polvo + 1 taza de queso rallado
Agregar ½ cucharadita de ajo en polvo + 2 cucharadas de queso parmesano rallado
5. Guardar en la nevera las sobras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción usando leche descremada y sin sal) - Calorías 100 - grasa 3.5 g - calorías derivadas de la grasa 35 - sodio 70 mg - carbohidratos 15 g - fibra 1 g

Easy Mashed Potatoes Serves 6

2 cups water
2 tablespoons soft margarine

3/4 cup milk
2 cups potato flakes



1. In a medium saucepan, bring water and margarine to a rolling boil.
2. Remove from heat and stir in milk and potato flakes with a fork.
3. Add more milk for creamier potatoes.
4. Add seasonings like salt and pepper (black or red pepper)

Other Variations: Add 1 tsp. chili powder + 1 cup shredded cheese
Add ½ tsp. garlic powder + 2 Tbsp. grated parmesan cheese

5. Refrigerate leftovers.

NUTRITION FACTS (per serving using fat-free milk and no salt) - Calories 100 ~ fat 3.5 g ~ calories from fat 35 ~ sodium 70 mg ~ total carbohydrate 15 g ~ fiber 1 g



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.