

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 . . .

Cocinando comidas

Palabras comunes en las recetas que describen diferentes formas de cocer los alimentos.

DORAR – cocer los alimentos, dorándolos primero (en grasa o aceite) y cociéndolos lentamente, en una cacerola tapada o con poco líquido. Este proceso ayuda a ablandar los cortes duros de carne.

ASAR A LA PARRILLA – cocer los alimentos directamente sobre la llama o fuente de calor.

ASAR EN EL HORNO – hornear los alimentos en el horno sin cubrir.

SALTEAR – cocer los alimentos rápidamente a fuego alto con poca cantidad de grasa o aceite.

COCER A FUEGO LENTO – cocer los alimentos a fuego lento en líquido, sin que los alimentos hiervan, pero formándose burbujas que salen a la superficie.

COCER AL VAPOR – cocer los alimentos sobre el vapor, en una cacerola o recipiente tapado.

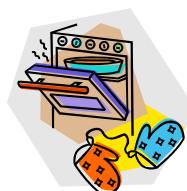
Cooking Foods

Words found in recipes to describe different ways to cook foods.

BRAISE - to brown meat in a small amount of fat, then cook slowly in a covered skillet or pot with a small amount of liquid. Braising tenderizes tough cuts of meat.



BROIL - to cook food directly under heat source



ROAST - to bake food in the oven without a lid

SAUTÉ - to cook food quickly in a small amount of fat in a skillet



SIMMER - to cook food in liquid so the food does not boil but bubbles do form slowly and come to the surface.

STEAM - to cook food over steam in a covered pot, pan or dish.



Consejos de cocción rápida

¿Quiere cocinar una comida
rápida y sana?



- Elija recetas con pocos ingredientes.
- Use copos secos de cebolla, apio o perejil para sopas y gratinados.
- Tenga a mano todas las cacerolas y utensilios antes de comenzar a preparar la comida.
- Es más fácil cortar y picar la carne si está todavía un poco congelada.
- Comience por los procesos que más demoran, como hervir el agua para cocer la pasta, o dorar la carne.
- Organice todos los pasos de la preparación de la comida. Mientras el agua hierve, descongele los vegetales o la carne en el microondas.

Carne asada Rinde 8 porciones.

1 cucharada de aceite vegetal
2-1/2 libras de carne sin hueso para asar
2 tazas de caldo de carne con poco sodio
1/2 taza de cebolla picada
1/8 cucharadita de pimienta negra

Dorar la carne:

1. Calentar el aceite en la cacerola.
Agregar la carne y dorarla de ambos lados.
2. Agregar el caldo, la cebolla y la pimienta negra.
3. Cubrir y cocer a fuego lento durante 2 horas o hasta que la carne se ablande.

Información Nutricional (por porción): Calorías 180 ~ grasa 6 g ~ calorías derivadas de la grasa 60 ~ sodio 105 mg ~ carbohidratos 2 g ~ fibra 0 g

Quick Cooking Tips

Want to cook a quick and
healthful meal?

- Choose recipes with few ingredients.
- Use dried onion flakes, celery and parsley for soups and casseroles.
- Gather pots and pans, utensils and all ingredients before starting to prepare the meal.
- It is easier to slice and cube meat for cooking when meat is slightly frozen.
- Start with the steps that take the longest; boiling water for pasta, browning meats.
- Organize your steps for meal preparation. While water is boiling for pasta, thaw frozen vegetables or meat in the microwave oven.

Beef Pot Roast Serves 8.

1 tablespoon vegetable oil
2-1/2 pounds boneless beef chuck roast
2 cups low-sodium beef broth
1/2 cup chopped onion
1/8 teaspoon black pepper

Braise meat:

1. Heat oil in a pan. Add beef and brown on both sides.
2. Add broth, onion and black pepper.
3. Cover and simmer about 2 hours or until meat is tender.

Nutrition Facts (per serving): Calories 180 ~ fat 6 g ~ calories from fat 60 ~ sodium 105 mg ~ total carbohydrate 2 g ~ fiber 0 g

Vegetales Variados Rinde 5 porciones.

2 cucharadas de aceite vegetal 2 tazas de tomates picados, frescos o enlatados
1 cebolla mediana, picada 2 tazas de maíz, congelado o enlatado, escurrido
1 pimiento dulce o picante 3/4 taza de queso rallado

1. Calentar el aceite en una sartén a fuego alto. Saltear la cebolla hasta ablandar.
2. Picar el pimiento. Agregar el pimiento y el tomate. Cocer sin tapar, a fuego medio, durante 15 minutos.
3. Agregar el maíz. Tapar y cocer durante 10 minutos a fuego lento, hasta que todo se caliente.
4. Colocar el queso por encima y servir.

Información Nutricional (por porción, con maíz congelado): Calorías 180 ~ grasa 11 g ~ calorías derivadas de la grasa 100 ~ sodio 110 mg ~ carbohidratos 15 g ~ fibra 3 g

Vegetable Medley Serves 5.

2 tablespoons vegetable oil 2 cups chopped tomatoes, fresh or canned, drained
1 medium onion, chopped 2 cups corn, frozen or canned, drained
1 sweet or seeded hot pepper 3/4 cup shredded cheese

1. Heat oil in a skillet on medium-high heat. Sauté onion in oil until soft.
2. Chop pepper. Add pepper and tomato. Cook uncovered, over medium heat, about 15 minutes.
3. Add corn. Cover and cook 10 minutes over low heat until heated through.
4. Top with cheese and serve.

Nutrition Facts (per serving w/frozen corn): Calories 180 ~ fat 11 g ~ calories from fat 100 ~ sodium 110 mg ~ total carbohydrate 15 g ~ fiber 3 g