

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WELLNESS

WAYS

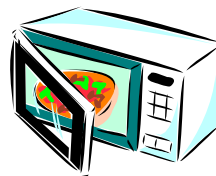
Ideas para comer mejor por menos . . .

Ideas for Eating Better For Less . . .

Cocinando en el Microondas

Los hornos microondas juegan un papel importante en el tiempo de preparación de la comida, sin embargo es necesario tener algunos cuidados cuando se prepara, cocina o recalienta en el microondas.

- **Use sólo utensilios y recipientes para microondas.** Los recipientes, tazas y otro material (bolsas de plástico) que pueden ser usados en el microondas lo tienen indicado en una inscripción que dice “seguro de usar en microondas”.
- **Los hornos microondas suelen cocer los alimentos de forma despareja.** Es importante que la carne, el pollo, el pescado y los huevos se cuezan a la temperatura recomendada de seguridad para microondas para prevenir la intoxicación alimentaria. Verifique la temperatura de los alimentos usando un termómetro de alimentos cuando el microondas no esté funcionando. Si es necesario continuar la cocción en el microondas, retire el termómetro del horno.
- **Cueza inmediatamente los alimentos que descongeló o coció parcialmente en el microondas.**
- **Retire los alimentos de los paquetes antes de descongelarlos en el microondas.**



Microwave Cooking

Microwave ovens can play an important role in mealtime preparation. Special care needs to be taken when preparing, cooking and reheating foods in the microwave oven.

- **Use only “microwave-safe” cookware and utensils.** Cookware, cups and other materials (food plastic wraps and oven cooking bags) that are safe to use in microwaves are usually labeled as “safe to use in microwave.”
- **Microwave ovens may cook unevenly.** It is important that meat, poultry, fish or egg, are cooked to the recommended safe temperature in the microwave oven to prevent foodborne illnesses. Check the internal temperature of the food using a food thermometer while the microwave oven is off. Remove the thermometer from the microwave if more cooking time is required.
- **Immediately finish cooking foods that have been thawed and/or partially cooked in the microwave.**
- **Remove frozen food from packaging before defrosting in microwave.**

Más consejos para Cocina en Microondas

- Colocar los alimentos en forma pareja en un recipiente cubierto pero con la tapa suelta para que el vapor salga a medida que se cocina.
- Los alimentos tiernos y con mucho líquido como la carne molida, pollo, vegetales y frutas se cuecen mejor a potencia alta. Los huevos, queso y carnes sólidas a potencia reducida. Cocine los cortes grandes de carne a potencia media durante periodos más largos.
- Revolver o rotar los alimentos una o dos veces durante la cocción para que quede más parejo.
- Recalentar la comida hecha (sobras, comidas preparadas, compradas en restaurantes) hasta el hervor. La tapa debe estar suelta para mantener la humedad y la comida recalentada debe alcanzar los 165°F.

More Microwave Cooking Tips

- Arrange food evenly in a covered dish and loosen lid to let steam escape while cooking.
- Tender, high moisture foods like ground beef, poultry, vegetables and fruits are best cooked on HIGH. Eggs, cheese and solid meat are best cooked on reduced power. Cook large cuts of meat on medium power for longer periods of time.
- Stir or rotate food once or twice during cooking so it evenly cooks.
- Reheat pre-cooked foods (leftovers, ready-to-eat, take-out) to steaming. Cover loosely while reheating to hold in moisture. Reheated food should reach 165°F.

Crujiente de Fruta Rinde 2 porciones

1 1/2 cucharadas de mantequilla o margarina
1 cucharada de azúcar moreno
1/4 cucharadita de canela
1 manzana, pera o melocotón grande cortado en rodajas finas
1/2 taza de cereal tipo granola

1. Colocar la mantequilla, el azúcar y la canela en un recipiente de vidrio para microondas. Cocer a potencia máxima de 20 a 30 segundos, hasta que se derrita la mantequilla; mezclar bien.
2. Agregar las rodajas de fruta y revolver hasta que la fruta esté humedecida con la mezcla de mantequilla y canela. Cocer sin tapar a potencia máxima de 1 a 2 minutos. Dejar descansar 2 minutos y agregar el cereal granola.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) –
Calorías 160 ~ grasa 6 g ~ calorías derivadas de la grasa 50 ~ sodio 10 mg ~ carbohidratos 27 g ~ fibra 4 g

Fruit Crisp Serves 2

1 1/2 teaspoons butter or margarine
1 teaspoon brown sugar
1/4 teaspoon cinnamon
1 large apple, pear or peach, cored and thinly sliced
1/2 cup granola cereal



1. Place butter, sugar and cinnamon in a glass microwave-safe dish. Cook on High 20 to 30 seconds until butter melts; stir.
2. Add fruit slices and stir to coat evenly with butter, sugar and cinnamon mixture. Microwave, uncovered, on High 1 to 2 minutes. Let stand 2 minutes, then sprinkle with granola.

NUTRITION FACTS (per serving) – Calories 160
~ fat 6 g ~ calories from fat 50 ~ sodium 10 mg
~ total carbohydrate 27 g ~ fiber 4 g

Filetes de Pescado con eneldo

Rinde 4 porciones

1 libra de filetes de bacalao o eglefino
1 cucharada de jugo de limón
1/8 cucharadita de eneldo seco

1/8 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta negra



1. Descongelar el pescado en la nevera durante la noche o en el microondas. Separar en cuatro pedazos o filetes.
2. Colocar el pescado en un molde de vidrio. Cubrir con papel manteca o de cera y cocer a potencia mediana durante 3 minutos.
3. Retirar la cobertura, dar vuelta el pescado, rociar con el jugo de limón y las hierbas. Cubrir nuevamente y cocer a potencia media durante 3 minutos o hasta que el pescado se deshaga con el tenedor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 90 ~ grasa 1 g ~ calorías derivadas de la grasa 5 ~ sodio 135 mg ~ carbohidratos 0 g ~ fibra 0 g

Dilled Fish Fillets Serves 4

1 pound frozen haddock or cod fillets
1 tablespoon lemon juice
1/8 teaspoon dried dill weed

1/8 teaspoon salt
Dash of black pepper



1. Thaw frozen fish in refrigerator overnight or thaw in microwave oven. Separate into four fillets or pieces.
2. Place fish in a glass-baking dish. Cover with wax paper. Cook at "medium" power for 3 minutes.
3. Remove cover, turn fish over, and sprinkle with lemon juice and seasonings. Cover and continue cooking at "medium" power for 3 minutes or until fish flakes with a fork.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 90 ~ fat 1 g ~ calories from fat 5 ~ sodium 135 mg ~ total carbohydrate 0 g ~ fiber 0 g