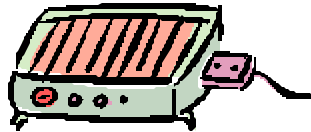




Asador Portátil Un Electrodoméstico Versátil



Countertop Grills A Versatile Appliance

Los asadores portátiles son un electrodoméstico que facilitan la preparación de comidas para una o dos personas. Su uso ha crecido desde que apareció en los años 90. Aunque no nos permite obtener el sabor de las llamas propio de las parrillas exteriores, tiene la ventaja de que cocina con poca grasa.

El asador de interiores, o portátil, está disponible en diversos tamaños y con varias funciones. Algunos tienen una superficie superior e inferior que abre y cierra y otros una única superficie tipo plancha. Lo importante es que cualquiera de ellos permite que tengamos asados y parrilladas durante todo el año.

Los asadores portátiles permiten cocinar de forma saludable. No es necesario agregar grasas a las carnes. Sin embargo no estamos limitados a las carnes, ya que podemos preparar emparedados, vegetales y frutas en ellos.

Algunos asadores tienen una superficie para asar y un recipiente profundo que recibe los líquidos de la cocción. En éstos, generalmente se coloca agua en el recipiente inferior para eliminar el olor a asado. Los asadores de contacto son otro tipo, con dos superficies calientes que permite asar la comida de una vez. Generalmente estos tipos de asadores tienen formas de parrilla y le dan a la comida el aspecto de haber sido dorados a la parrilla.

Los asadores cuestan entre \$20 a \$200. Si lo que prefiere es la facilidad de limpieza, busque los que tienen platos removibles. La mayoría de los asadores con superficie inferior y superior no tienen control de temperatura, se enchufa para precalentar y cuando la luz se apaga, puede ser usado.

Countertop grills are another cooking appliance that can make cooking for one or two an easier task. This appliance has been growing in popularity since it was introduced in the 1990's. While you don't get the flame-grilled flavor of the backyard barbecue, you do get the advantage of lower-fat cooking when you use one of these grills.

The indoor grill – or countertop grill – is available in a variety of sizes and with a variety of features. Some grills are the clam-shell type, others are a single surface type. No matter what type of grill you choose, you can have grilled foods year-round.

Indoor grills are a healthy way to cook. You can virtually eliminate adding fat to meats, but don't stop with meats when using your grill for cooking. Sandwiches (like paninis), vegetables, and fruit can all be cooked on an electric grill.

Some grills have one cooking surface and a drip pan. With this type of grill, you usually put water in the drip pan and the smoke from cooking is eliminated. Contact grills are another type and are usually the clamshell type of grill. With this type of grill, the contact surfaces heat and both sides of the food are cooked at once. Often the contact surfaces have "ribs" to give the food a grilled appearance.

Grills cost from \$20 to \$200. If easy clean-up is what you want, look for a grill that has removable grid plates. Most of the clamshell grills do not have a temperature control – all you need to do to use the grill is plug it in to preheat it and when the indicator light goes off, you are ready to cook the food.

Tal como sucede con todos los elementos de cocción de la carne, su grosura determina el tiempo de cocción. Como el asador cuece de abajo para arriba, debe dividirse el tiempo en dos, pero conviene usar un termómetro de alimentos para verificar la temperatura. Las siguientes temperaturas son una guía para la cocción de carnes:

- Carne molida – 160 grados F.
- Bifes – 145 grados F. para poco cocido,
155 grados F. para cocción media
- Pechuga de pollo o pavo sin huesos –
165 grados F.
- Pescado – 160 grados F.

No se limite a las carnes y emparedados. El asador es ideal para cocer otros alimentos como papas en rodajas. Elija una papa o camote, raspe la cascara y pínchela con un tenedor. Cueza la papa de 2 a 3 minutos en el horno de microondas.

Retire la papa del microondas y córtela en rodajas de ¼-pulgadas. Rocíe ambos lados con aerosol de cocina y colóquelas en el asador precalentado hasta que se ablanden, y condimente a gusto. Parecen papas fritas recién hechas!

También puede cocer vegetales que han sido marinados en condimento italiano sin grasa. Haga su selección de vegetales favoritos como pimientos, coliflor, brócoli, rodajas de zanahoria, etc. Colóquelos a marinar durante la noche, después colóquelos en palitos de madera humedecidos y áselos en el asador, rotándolos ocasionalmente. (Estos también pueden ser preparados en el asador exterior!) Los vegetales cocidos deben estar crujientes.

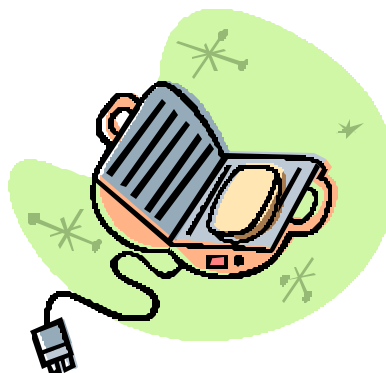
As with all meat cookery, the thickness of the meat will affect the cooking time. Since the grill does cook from the top and bottom, cooking times will be cut almost in half but you still should use a thermometer to check the temperature of the food. The following temperatures are a guide for cooking meats:

- Ground beef – 160 degrees F.
- Steaks – 145 degrees F. for rare, 155 degrees F. for medium
- Boneless chicken breasts or boneless turkey – 165 degrees F.
- Fish – 160 degrees F.

Do not limit yourself to meats and sandwiches. Your countertop grill is great for cooking other foods such as sliced potatoes. Choose either a white or sweet potato. Scrub the potato and pierce the skin. Cook the potato for 2 to 3 minutes in the microwave oven.

Remove the potato from the microwave and slice into ¼-inch slices. Spray each side lightly with cooking spray and place on the preheated grill. Grill the potato slices until tender and season to taste. It's almost like having fresh fries!

You can also cook vegetables that have been marinated in fat-free Italian dressing. Choose your favorite combination of vegetables such as peppers, cauliflower, broccoli, carrot slices, etc. Marinate them in bottled dressing overnight then thread onto pre-soaked wooden skewers and cook on the grill, turning occasionally. (These are great done on the outdoor grill, too!) The vegetables should still be crunchy when done.



Prueba de Nutrición:

1. ¿Cuántas tazas de vegetales debe comer por día?

1 1 ½ 2 2 ½

2. ¿Cuántos vasos de leche de 8 onzas debe beber por día?

1 2 3 4

3. ¿Cuánto jugo equivale a una porción de fruta?

1 taza ¾ taza ½ taza

4. ¿Qué frutas son una buena fuente de vitamina C?

Manzana Naranja
Fresa Pera

5. Los frijoles secos cocidos son una buena fuente de (puede haber más de una respuesta correcta)

Proteínas Calcio
Fibra Carbohidratos

Nutrition Quiz:

1. About how many cups of vegetables should you eat every day?

1 1 ½ 2 2 ½

2. How many 8-ounce glasses of milk should you drink every day?

1 2 3 4

3. How much juice is a serving of fruit?
1 cup ¾ cup ½ cup

4. Which fruit(s) are good sources of vitamin C?

Apple Orange
Strawberry Pear

5. Cooked dry beans are a good source of (more than one answer may be correct)

Protein Calcium
Fiber Carbohydrate



Emparedado de Pollo Asado

½ taza de pechuga cocida de pollo, en cubos
2 cucharadas de nueces tipo pecanas
2 cucharadas de mayonesa de bajas calorías
½ cucharadita de semillas de eneldo
½ cucharadita de mostaza tipo Dijon
4 rodajas de pan integral
2 cucharadas de margarina blanda

Precalentar el asador. En un recipiente, mezclar el pollo, con las pecanas, la mayonesa, las semillas de eneldo, y la mostaza. Untar un lado de cada rodaja de pan con margarina. Usando la mitad de la ensalada de pollo para cada emparedado, colocarla sobre la parte seca del pan. Colocar el emparedado sobre el asador, con los lados untador de margarina sobre la superficie. Cerrar el asador y cocer hasta que el pan esté tostado. Rinde 2 porciones.

Información Nutricional por porción: 370 calorías, 17 gramos de grasa, 25 mg. colesterol, 34 gramos de carbohidratos, 5 gramos de fibra, 19 gramos de proteína, 780 miligramos de sodio

Respuestas	1. 2 1/2	4. Naranja, Fresa
	2. 3	5. Proteínas, Fibra, Carbohidratos
	3. 1/2 taza	

Preparada por:
Shirley Camp, MS, RD
Extension Educator
Nutrición y Salud

Traducido por:
Beatriz Padilla



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

Grilled Chicken Salad Sandwich

½ cup cooked chicken breast, diced
2 Tablespoons chopped pecans
2 Tablespoons light mayonnaise
½ teaspoon dill weed
½ teaspoon Dijon mustard
4 slices whole wheat bread
2 teaspoons margarine, softened

Preheat countertop grill. Combine chicken, pecans, mayonnaise, dill weed, and Dijon mustard in a small bowl. Spread margarine on one side of each piece of bread. Using half of the chicken salad for each sandwich, place filling on plain side of bread. Place sandwich on grill with buttered sides toward the heating grids. Close the grill and cook until bread is toasted. Serves 2.

Nutrition information per serving: 370 calories, 17 grams fat, 25 mg. Cholesterol, 34 grams carbohydrate, 5 grams fiber, 19 grams protein, 780 milligrams sodium

Answers: 1. 2 1/2	2. 3	5. protein, fiber, carbohydrate
4. Orange, Strawberry	3. 1/2 cup	

Prepared by: Shirley Camp,
Extension Educator
Nutrition and Wellness
Macomb Center
Email: scamp@illinois.edu

