

Extensión

Diciembre
de 2014
Newsletter

Visite la página de Web de
Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información con-
tacte la oficina de la Extensión
más cercana o visite el sitio de
Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en
Family Matters tienen
derecho de autoría, pero pu-
den ser reproducidos
totalmente sin ninguna modi-
ficación si se acredita
a Family Matters, Family and
Consumer Sciences,
Colorado State University
Extension. Para cualquier
otro tipo de solicitud, contacte
al autor.

Los programas de Extension
son accesibles sin
discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Extienda su generosidad regalando envases llenas de alimentos mixtos

Anne Zander, Extensión de CSU del Condado de Boulder, Agente de FCS

Cuando la temporada festiva se acerca, algunos presupuestos familiares se estresan. Con una larga lista de familiares y amigos, encontrar dinero suficiente puede ser difícil.

Para ayudar a reducir el estrés durante la siguiente temporada festiva, trate de hacer los regalos en lugar de comprarlos. Considere estas ideas de regalos divertidos y económicos:



Envases de contenidos mixtos hechos en casa

Mezclas para sopas y galletas son regalos populares que son económicos de hacer. El preparar regalos de alimentos hechos en casa le permite a usted controlar el producto final, el valor nutricional así como la calidad y cantidad de los ingredientes. Usted puede limitar la grasa, el sodio, el azúcar y los aditivos en estos envases. La persona que reciba su regalo apreciará tan atractivos y bien intencionados regalos además de disfrutar del conveniente buen sabor.

Pruebe con alguna de estas tres recetas sabrosas y económicas. Usted puede decorar el envase con tela y listón. Copie las indicaciones de la siguiente receta en una tarjeta y adjúntela con el envase.

Hablemos:

Lograr reunir a padres e hijos para preparar alimentos nutritivos es una de las mejores maneras de promover una alimentación saludable. Los temas mensuales de Asuntos Familiares han sido seleccionados para animar hábitos saludables de alimentación y actividad física para que se transformen en parte de su estilo de vida familiar. Sus hijos han experimentado los olores, colores y las características físicas de una gran variedad de alimentos. Continúe manteniendo a su hijo envuelto en la toma de decisiones y que continúe teniendo la posibilidad de hacer sus propias elecciones acerca de lo que consume durante la comida. Además, el verlos brillar de orgullo porque son responsables por la preparación de la comida que se está sirviendo y recibir elogios por ello, reforzará los hábitos de alimentarse saludablemente.

Algo más... prepare algunos envases con mezclas de alimentos en compañía de sus hijos; desde la compra, medida y colocación de ingredientes en los envases, compartir la comida...y pasar a ellos este tipo de acciones.



Creación de mezclas

Mezcla tipo Chili campirano

454g de alubias
3 cucharadas de polvo tipo chili
2 cucharadas de cebolla deshidratada
1 cucharada de sal de ajo
1 cucharadita de orégano
¾ de cucharadita de sal*
¼ de cucharadita de chile cayena (opcional)

*Para reducir el sodio, sustituya el ajo en polvo por algo de la sal de ajo.

Ponga las alubias en un recipiente limpio de un litro. En un tazón pequeño mezcle el resto de los ingredientes. Ponga la mezcla en una bolsita clara de plástico para sándwich y colóquela encima de las alubias. Cubra el envase perfectamente con su tapadera, decore y adjunte una copia de la receta.

Mezcla para preparar Pan de elote casero

1 taza de harina
¾ de cucharada de sal
¼ de taza de azúcar
2 cucharadas de polvo para hornear
½ cucharada de bicarbonato de sodio
½ taza de leche en polvo
1 taza más 2 cucharadas de harina de maíz

En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes. Coloque la mezcla en un envase limpio de un litro. Cubra el envase perfectamente con su tapadera, decore y adjunte una copia de la receta.

Mezcla para galletas de avena con arándanos rojos

1 taza más 2 cucharadas de harina
1 taza de avena
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de sal
¼ de taza de azúcar morena
¼ de taza de azúcar blanca
½ taza de arándanos rojos secos
½ taza de chispas de chocolate blancas

Coloque los ingredientes en capas en un envase de un litro. Cubra el envase con su tapadera, decore y adjunte una copia de la receta.

Fuente: Mix It Up to Expand Your Gift-giving Dollar with Food Mixes in a Jar - Julie Garden-Robinson, Food and Nutrition Specialist NDSU, and Kendra Otto, Program Assista.

Fotografías: Alice Henneman, registered dietitian and University of Nebraska-Lincoln Extension Educator

Indicaciones para la preparación de las mezclas en los envases

Indicaciones para preparar Chili Campirano

- Un envase de especias mixtas para Chili Campirano
 - Ingredientes adicionales: 10 tazas de agua (para remojar las alubias)
- 1 lata (237 ml) de salsa de tomate baja en sodio
1 lata (680 mg) de tomates picados
1 libra de carne de res o pavo molida
6 tazas de agua (para cocinar las alubias)

Retire la bolsita de especias del envase y lave las alubias. En una olla, ponga las 10 tazas de agua a hervir. Añada las alubias y déjelas hervir; hiérvalas por unos dos o tres minutos. Cúbralas y déjelas estar a temperatura ambiente por una hora. Drene y enjuague las alubias. Llene la olla con 6 tazas de agua y añada las alubias. Cocínelas hasta que se suavicen, más o menos una hora; déjelas a fuego lento con la tapadera un poco desalineada. Dore un poco la carne; drene y añádala a las alubias con los tomates y la salsa de tomate. Añada las especias, agite y deje a fuego lento, cubierto, por una hora. Añada un poco de agua si es necesario para aligerar el caldo. Para mejorar el sabor, use la mezcla en tan solo un año de preparada.

Hace ocho porciones. Cada porción tiene 240 calorías, 6g de grasa, 21g de carbohidratos y 290 mg de sodio.

Indicaciones para preparar Pan de elote casero

- 1 envase de mezcla para preparar Pan de elote
 - Ingredientes adicionales: 1 huevo
- 1 taza de agua
2 cucharadas de aceite

Caliente previamente el horno a 218° C (425° F). Vacíe la mezcla en un tazón grande. En un segundo tazón, combine el huevo, agua y aceite. Añada los ingredientes líquidos a los ingredientes secos. Agite bien. Ponga en una bandeja para hornear de 8X8 PULGADAS, previamente untada con aceite y cocine por unos 20 a 25 minutos o hasta que se doren. Para obtener un mejor sabor, utilice esta mezcla dentro de nueve meses de su preparación.

Hace 10 porciones. Cada porción tiene 150 calorías, 4g de grasa, 25g de carbohidratos y 330 mg de sodio.

Indicaciones para preparar Galletas de avena con arándanos rojos

- 1 envase de Mezcla para galletas de avena y arándanos rojos
 - Ingredientes adicionales: ½ taza de mantequilla
- 1 cucharadita de vainilla
1 huevo

Caliente previamente el horno a 177° C (350° F). En un tazón grande mezcle perfectamente la mantequilla, vainilla y huevo. Añada la mezcla para galletas y mezcle muy bien. Coloque porciones con una cuchara en una bandeja para hornear por 8-10 minutos hasta que se doren. Para lograr el mejor sabor, use la mezcla a nueve meses de su preparación.

Hace 28 galletas. Cada porción tiene 100 calorías, 4,5g de grasa, 13g de carbohidratos y 70 mg de sodio.