

Extensión

Octubre de 2015 Newsletter

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

Para más información contacte 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 pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación 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 Extensión son accesibles sin discriminación.

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

¡Hornéelo! - ¡No lo fría!

Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe

La mayoría de nosotros sabe que las comidas fritas contienen más grasa y calorías de las que realmente necesitamos diariamente, aunque ellas sepan deliciosas. No hay necesidad de evitar todas las grasas para tener una dieta saludable. Los adultos y los niños necesitan un poco de grasa para tener un crecimiento y desarrollo adecuados. El objetivo es comer grasas saludables con moderación.

La grasa mejora el sabor y la textura de los alimentos y nos ayuda a sentirnos satisfechos por más tiempo. Debido a que nosotros desarrollamos preferencias por algunos alimentos durante nuestras vidas, ahora es el mejor momento para exponer a los niños a los sabores o a algunas versiones aligeradas de alimentos fritos tradicionales.

He aquí algunos consejos para recrear lo crujiente y el sabor de algunos alimentos fritos favoritos con menos grasa o calorías.

Consejos:

- Harina para empanizar, maicena, harina de maíz o pan molido, un poco de aceite vegetal pulverizado o en spray y un horno caliente son la respuesta para muchos de los alimentos fritos.
- Para una cubierta realmente crujiente, añada ingredientes crujientes a la mezcla para empanizar (hojuelas de maíz machacadas, cereal de arroz crujiente o pan tostado molido).
- Las papas fritas al horno, los camotes dulces y los enrollados con huevo tan solo requieren de una untada de aceite vegetal o una rociada de spray vegetal y un horno para crear una capa crujiente.
- El marinar el pollo y otras carnes en mazada ayuda a que la carne se mantenga húmeda y jugosa en el interior, mientras se le crea una capa crujiente.
- Algunos alimentos difíciles de dorar pudieran necesitar algunos minutos bajo el asador para añadir color y una textura crujiente.



Hablemos

A los niños les gustan mucho los alimentos fritos (papitas, frituras de maíz y papa, donas, trocitos de pollo, etc.) tanto como a los adultos. El ofrecerles a los niños versiones más saludables de algunos de sus alimentos fritos preferidos pudiera ser algo difícil. La introducción de nuevos alimentos requerirá de algo de cooperación por parte de los niños y de experimentación de su parte para encontrar los alimentos fritos en el horno que la familia disfrute. Para aumentar la cooperación y aceptación, permita que los niños sean parte del panel que pruebe los nuevos alimentos en su casa, a medida que usted encuentre versiones saludables de los alimentos que a ustedes les encanta.



Receta para la salud: Tiritas de pollo fritas al horno

Ingredientes:

453g de pechuga de pollo, u otra parte sin pellejo y suave, cortada en tiritas
 1 taza de mazada sin grasa
 2 ½ tazas de cereal de arroz tostado
 1 cucharadita de ajo en polvo
 1 cucharadita de paprika
 ¾ de cucharadita de sal
 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
 1/8 de cucharadita de chile cayena molido (opcional)
 Espray antiadherente de aceite vegetal

Direcciones:

1. Coloque el pollo en una bolsa de plástico con cierre de un galón. Ponga la mazada sobre el pollo y selle la bolsa. Refrigere el pollo y la mazada en la bolsa de 2 a 24 horas.
2. Caliente el horno a 190° C.
3. Aplique el aceite antiadherente en espray a una parrilla y póngala encima de una hoja para hornear.
4. Combine el cereal de arroz y el resto de los ingredientes. Machaque el cereal con sus manos al mezclarlo con las especias.
5. Retire las piezas de pollo de la mazada, agitando ligeramente para retirar el exceso de líquido. Revuelva cada tiritita de pollo en la mezcla del cereal de arroz. Use sus manos para presionar algo extra de la mezcla en el pollo.
6. Coloque el pollo cubierto con la mezcla en la parrilla y rocíe ligeramente con el espray de aceite.
7. Hornee el pollo por unos 10 minutos.
8. Retire la hoja para hornear del horno y deles la vuelta a las piezas. Cubra el segundo lado con el espray de aceite. Regrese la hoja para hornear al horno y hornee por otros 10-15 minutos, o hasta que el pollo se haya cocinado completamente y la capa externa se haya dorado.

Calabacitas fritas al horno

Ingredientes:

2-3 calabacitas pequeñas, rebanadas en piezas para freír
 1/3 de taza de harina de uso general
 ½ cucharadita de sal
 ¼ de cucharadita de ajo en polvo
 ½ taza de mazada baja en grasa
 1 taza de pan molido (me gusta usar pan molido marca Panko)
 Espray antiadherente de aceite vegetal

Direcciones:

1. Caliente el horno a 215° C
2. Cubra ligeramente con el aceite en espray una parrilla y colóquela en una hoja para hornear.
3. Ponga harina y especias en un tazón, mazada en otro y el pan molido en otro.
4. Revuelva cada una de las piezas de calabacita en la mezcla de harina, luego métalas en la mazada y finalmente revuélvelas en el pan molido.
5. Coloque las calabacitas cubiertas sobre la parrilla.
6. Rocíe las calabacitas con el espray de aceite vegetal
7. Hornee unos 18-20 minutos, o hasta que queden tan crujientes como se desee.

