



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

diciembre de
2021

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: <http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/>

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: extension.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.

Haciendo comida para regalos

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



A medida que la temporada se desarrolla, el presupuesto de muchas familias para la compra de regalos se complica. Además, el largo descanso escolar de invierno se acerca. Esto es muy emocionante primero, pero entonces el aburrimiento se hace presente. Los padres experimentados saben que es mejor tener listas más de dos actividades para niños durante los descansos escolares. Una solución para estos dos desafíos puede ser que los niños estén en la cocina mientras usted prepara cosas comestibles para obsequiar. La persona que reciba su regalo apreciará el atractivo y amoroso regalo y valorará la conveniencia de un sabroso obsequio.

El reunir a padres e hijos juntos para preparar alimentos nutritivos es una de las maneras más efectivas de promover una alimentación saludable.

Los temas de **Asuntos Familiares** son seleccionados para animar hábitos de alimentación saludable y actividad física para que se vuelvan parte de la forma de vivir de la familia. Continúe con la decisión de hacer que sus niños participen en las actividades y decisiones relacionadas con los alimentos, como por ejemplo la cantidad que ellos quieran consumir de bocadillos y comidas. De la misma manera, pueden ayudar con la compra de alimentos y su planeación y preparación.

Hablemos

El crear alimentos para regalos con sus hijos/as es una gran oportunidad para relacionarse con ellos/as al realizar experiencias compartidas acerca de la comida y la acción de compartir con otros. Enséñeles a cómo medir y mezclar los ingredientes. Espere ver algunos derrames. Dé el ejemplo sobre cómo usted puede reírse de esto, limpie y siga adelante con la experiencia.

Haga que los niños se emocionen con ayudarlo en la cocina al dejarlos que ellos tomen algunas decisiones. Envuélvalos en la elección de quién recibirá el regalo y cómo decorar el recipiente. Ellos se sentirán orgullosos de dar este delicioso regalo.



Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...

Receta para la salud

Mezcla para hacer Panqueques/Waffles

Mida cuidadosamente y mezcle perfectamente los siguientes ingredientes y llene un envase del tamaño que usted quiera regalar. Un envase de una pinta tiene la capacidad de 2 tazas de mezcla para panqueques o waffles, y un envase de 1 cuarto tiene la capacidad de 4 tazas de mezcla.

Ingredientes:

- 4 tazas (480g) de harina de uso-general o una combinación de uso-general y harina de trigo-entero
- 2 cucharadas de polvo para hornear, asegúrese que esté fresco
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de taza de azúcar granulada

Direcciones:

1. Lávese las manos y lave todas las superficies de contacto con agua y jabón.
2. Lave y seque perfectamente los envases y tapaderas.
3. La manera más segura de medir la harina es pesándola. Si usted no tiene una báscula para la cocina, agite la harina con un mezclador o tenedor para des compactarla, antes de medirla. Con una cuchara, ponga la harina des compactada en una taza para medir y nivélela, con la parte recta de un cuchillo o con una espátula.
4. Para una mejor distribución de los ingredientes, primero mezcle los ingredientes secos con una cuchara o mezclador en un tazón grande. A continuación, ciérralos todos juntos en otro tazón grande.
5. Llene los envases para regalar usando un embudo (un embudo para enlatar es lo mejor). Los envases con bocas grandes son los mejores.
6. Añada una etiqueta, instrucciones de uso y decoraciones.



***Incluya las instrucciones de uso debajo de cada uno de los envases de mezcla.** Tal vez usted quiera perforar la etiqueta de instrucciones, y atravesarla con un pedazo de listón. Luego amarre el listón alrededor del envase para fijarla.

Mezcla casera para hacer Panqueques/Waffles

*Al alterar su elección de leche, estos panqueques o waffles pueden ser vegetarianos.



Panqueques: Cada taza de mezcla hace 6 panqueques

Por cada taza de mezcla usada:

1. Combine 1 taza de leche, 2 cucharaditas de vinagre y 1 cucharada de aceite vegetal en un tazón grande. Deje reposar la mezcla por unos 5 minutos.
2. Precaliente una plancha o sartén sobre fuego medio y úntela con aceite vegetal.
3. Cuidadosamente combine la mezcla líquida con una taza de mezcla, hasta que se combinen. Algunos gránulos son aceptables.
4. Ponga ¼ de taza de batido sobre la sartén precalentada por cada panqueque. Espere hasta que las burbujas re-vienten y queden abiertas. A continuación, deles la vuelta y cocine por 2 minutos en el segundo lado.
5. Sírvalos con fruta fresca, yogur o sirope.

Waffles: Cada taza de mezcla hace 3 waffles

Por cada taza de mezcla usada:

1. Combine ¾ taza de leche, 1 cucharadita de vinagre y 2 cucharadas de aceite vegetal en un tazón grande. Deje reposar la mezcla por unos 5 minutos.
2. Precaliente una waflera a temperatura media y úntela con aceite vegetal.
3. Cuidadosamente combine la mezcla líquida con una taza de mezcla, hasta que se combinen. Algunos gránulos son aceptables.
4. Ponga ½ de taza de batido en el medio de la waflera precalentada. Ciérrela y sigas las indicaciones del fabricante para cocinar y retirar de la waflera.
5. Sírvalos con fruta fresca, yogur o sirope.

Para más ideas sobre Mezclas de Alimentos y galletas, etc., use su buscador de Internet para encontrar *Food Mixes in a Jar*. Póngase en contacto con sgains@arapahoegov.com para solicitar una copia de la edición *December 2014* de esta publicación donde se encuentran recetas para preparar *Country Chili Mix*, *Cornbread Mix* and *Cranberry-Oatmeal Cookie Mix*.