COLORADO STATE UNIVERSITY EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

febrero de 2024 Newsletter

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, contacteal autor.

Los programas de Extension son accesiblessin discriminación.

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

La magia de los familiares frijoles-amigables: Una receta para hábitos saludables

Por Amber Webb, Especialista de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Larimer

Introducción

¿Está usted considerando adoptar hábitos saludables este año nuevo? Aprender a cómo cocinar y comer bien económicamente puede conllevar un impacto positivo en la salud en general de usted y de su familia. El incorporar más frijoles y otros granos a su dieta es algo que usted pudiera considera. Los frijoles y otros granos son un alimento empacado-de-nutrientes que pueden ser de gran importancia en las comidas familiares. Ellos son ricos en fibra, proteínas, vitaminas y minerales. Pueden ayudar a promover un peso corporal saludable, apoyar la digestión y proveer energía sostenida. Pocos alimentos son tan amigables económicamente o tan versátiles como los frijoles y otros granos, haciéndolos una elección ideal para las ocupadas familias.

Consejos para el éxito

Preparación fácil de comidas – Aunque los frijoles o granos enlatados son buenos por ser convenientes, los frijoles o granos secos son más baratos y duran más. Cocine una porción más grande de frijoles o granos y congélelos en porciones pequeñas para usarlos convenientemente en comidas futuras. Una vez cocinados, enfríelos y congélelos en charolas, luego póngalos en el congelador para prevenir aglutinaciones. Los frijoles estarán listos para ser añadidos a sopas, guisados, ensaladas e inclusive en batidos, para añadir textura y valor nutricional.

Cocina creativa – Trate de reemplazar carne por frijoles en recetas tales como tacos, burritos o pasta. Usted obtendrá suficientes proteínas y añadirá fibra a sus comidas. Experimente con diferentes tipos de frijoles o granos, tales como frijoles negros, garbanzos o alubias. Todos proveen un color, sabor y textura diferentes a sus comidas.

Bocadillos saludables – Los garbanzos asados son deliciosos y nutritivos que los niños pueden disfrutar. Son excelentes reemplazos para las papitas fritas para cuando ellos quieren algo saladito y crujiente. Pruébelos poniéndoles alguna especia que a usted le guste, creando su propia versión. *Roasted Chickpeas - Spend Smart Eat Smart (iastate.edu)* Sitio en inglés.

Ayudando a las familias a aumentar la actividad fisica y a disfrutar alimentos saludables…

Hablemos

Cuando se introduzcan frijoles u otros granos y hábitos de alimentación saludables a los niños, es importante ser positivos y mostrar entusiasmo para animar a los niños a ser curiosos sobre los diferentes tipos de frijoles o granos y para envolverlos en la preparación de alimentos. Modele conductas de alimentación saludables mostrándoles que usted disfruta de cocinar y comer frijoles o granos. Cuando usted envuelve a sus hijos en procesos apropiados de preparación de alimentos, las investigaciones demuestran, ellos aceptarán consumir aquellos alimentos. Cuando cocinen juntos, use ese proceso como un momento de enseñanza para explicar que los frijoles o granos son buenos para nuestros cuerpos, ayudan a sentirnos satisfechos y que gente de todo el mundo consume una gran variedad de ellos diariamente.

Receta para la salud

Quesadillas de verduras con frijoles negros
Sirve 6

Ingredientes

- ½ (15 ½ onzas) lata de frijoles negros, drenados y enjuagados
- 2 calabacitas medianas
- 1 manojo de espinacas frescas (unas 4 tazas)
- 1 taza de maíz , fresco, enlatado o congelado
- 4 onzas de queso tipo chédar bajo en grasa, rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva o canola
- ½ cucharadita de sal y pimienta negra molida
- 6 (8 pulgadas) tortillas de harina integral
- Espray para cocinar
- Ingredientes opcionales
  3 cucharadas de perejil o cilantro frescos

Instrucciones

1. Recójase el pelo. Lávese las manos y lave todas las superficies de contacto con jabón y agua.
2. Con una coladera, drene y enjuague los frijoles negros.
3. Enjuague las calabacitas. Corte en rodajas delgadas o rállelas con un rallador.
4. Enjuague y pique la espinaca fresca. Si usara perejil fresco o cilantro, enjuague y pique ahora.
5. Si usara elote fresco, pele. Use un cuchillo para cortar los dientes de maíz del olote. Si usara elote enlatado, drene.
6. En una sartén grande y sobre fuego medio, caliente el aceite. Añada la calabacita, el elote y las espinacas. Cocine hasta que se suavicen, unos 10 minutos. Retire del fuego.
7. Añada los frijoles negros a la mezcla de verduras. Remueva para combinar. Aplaste ligeramente los frijoles con un tenedor. Añada 1-2 cucharaditas de agua para lograr una pasta de frijoles y verduras.
8. Sazone la mezcla con una pizca de sal y pimienta. Si se usara perejil o cilantro, añada ahora. Transfiera la mezcla a un tazón mediano.
9. Limpie la sartén, regréselo al fuego bajo o medio y añada dos tortillas. Unte la mezcla de verduras uniformemente en la mitad de cada tortilla. Espolvoree el queso rallado sobre la mezcla. Doble la tortillas por la mitad. Presione ligeramente con una espátula para aplanarlas. Cocine por unos 4 minutos por lado, o hasta que los dos lados de la tortilla estén dorados. Repita el procedimiento hasta que todas las quesadillas estén cocinadas.
10. Corte las quesadillas en dos. Sírvalas mientras están calientes.

Notas del Chef: Añada sus verduras favoritas al relleno. En lugar de calabacitas y espinacas frescas, utilice verduras previamente cocinadas tales como col, calabacitas o pimientos. Cubra con aguacates, yogurt bajo en grasa o salsa. Espolvoree con condimentos para lograr sabores extra, si usted así lo desea, como comino, chile en polvo, ajo o cebolla en polvo.

Fuente: *https://cookingmatters.org/recipes/black-bean-and-vegetable-quesadillas/* Sitio en inglés.