COLORADO STATE UNIVERSITY EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

marzo de 2024 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: Family Matters Newsletter - Extension (colostate.edu)

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: Extension - Providing trusted, practical education to help you solve problems, develop skills and build a better future. (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.

Saque la bandeja de moldes para muffins y llame a la familia a la cocina

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

Cualquier época del año es el momento perfecto para ser creativo en la cocina, al mismo tiempo que se puede envolver a toda la familia. Para inspiración, saque la bandeja de moldes para muffins de su a lacena e invite a su familia a pensar qué es lo que podrían preparar en los moldes. A pesar de lo delicioso que son, no limite sus ideas a tan solo los sabores de los dulces muffins. Estoy segura de que ustedes pueden encontrar buenas nuevas ideas para una comida o un bocadillo.

El hornear alimentos en una bandeja de moldes para muffins tiene muchas ventajas:

- El tamaño de las porciones puede ser controlado por el tamaño del molde para muffins. Por ejemplo, use una bandeja con moldes pequeños para los postres, o una bandeja con moldes estándar o grandes para las comidas principales.
- La variedad y arreglo individual en cada molde para muffin son divertidos y maneras fáciles de hacer que todos participen. Por ejemplo, cada persona puede añadir lo que ellos quieren en el molde o moldes asignados a ellos.
- Los alimentos se cocinan rápidamente en moldes individuales en contraste con el proceso de hacerlos en una sartén grande con los mismos ingredientes.
- Si a alguien le gusta la orilla dorada de pastelillos o guisos, los moldes para muffin rinden porcentajes mayores de orillas que una sartén más grande.
- Muchos alimentos cocinados en una bandeja para muffins pueden comerse con las manos. Esto hace que sean convenientes para llevarlos a un día de campo, viaje, o disfrutarlos durante un día lleno de actividades.
- Las comidas preparadas en una bandeja para muffins son fáciles de congelar como porciones individuales, y son rápidos para recalentar.

Hablemos

La gente, especialmente los niños, comerá con más gusto los alimentos que ellos mismos han ayudado a preparar. El envolver a los niños también les enseña habilidades en la preparación de alimentos. Explíqueles a los niños que aprender a cocinar es una habilidad que los ayudará, ahorrará dinero, y aprenderán a alimentarse ellos mismos cuando sean grandes. El cocinar juntos incrementa la oportunidad de tener conversaciones positivas acerca de la comida.

Alimentos que fácilmente pueden ser preparados en una bandeja para muffins:

- Mini quiche sin cubierta o Muffins de huevos revueltos. Cada persona elige de una lista de verduras y quesos para añadir a un molde aceitado o recubierto con papel aluminio, y después cubrir con su mezcla (huevos con leche) para quiche preferido antes de cocinar. Una receta puede consultarse en Newsletter de Asuntos Familiares – Marzo 2019
- Mini pan de carne. Usando su receta preferida de pan de carne, divida la mezcla entre los moldes aceitados de su bandeja. Cada miembro familiar puede cubrir los suyos con salsa cátsup, salsa barbacoa, salsa picante, o cualquier otro tipo de salsa antes de cocinar.
- Muffins para desayuno . Estos pueden incluir tanto frutas o verduras picadas de su elección, en un batido ligeramente endulzado. Una receta puede encontrarse en Newsletter de Asuntos Familiares – Marzo de 2018
- Tacitas de pan francés. Coloque cubitos de pan en las tacitas aceitadas de la bandeja para muffins y cubra con un batido de huevo y leche antes de cocinar. Cuando estén terminados, las cubiertas no tienen fin.
- Conchitas horneadas. Coloque en las tacitas aceitadas de la bandeja una tortilla pequeña (harina o maíz), cubierta para enrollado de huevo o una pieza de masa de hojaldre y hornee hasta que quede ligeramente dorado y crujiente. Llene las conchitas con una variedad de rellenos.
- Bocadillos de pizza o bollo. Empiece por presionar una pieza pequeña de pasta para pizza en cada una de las tacitas para muffin aceitadas. Use suficiente pasta para cubrir el fondo y continuar por los lados por una ½ pulgada. Recubra la pasta con salsa para pizza o aceite de oliva. Permita que cada miembro de la familia elija a partir de una variedad de cubiertas antes de hornear a 400° F por unos 10-12 minutos.
- Guisado de tamal. Prepare con harina de maíz/masa cubierta con algún relleno de carne preparada a su gusto y hornee. Estos son un poco más complicados que las otras ideas y sería de beneficio usar envueltos de silicón o de papel aluminio en las tacitas para facilitar retirarlos de estas.
- Tacitas de macarroni y queso horneados. Justo lo que suena, hornee su macarroni con queso preferido, con cualquier tipo de extras, en una tacita aceitada de la bandeja para muffins.
- Muffins de avena y plátano. Estos son una excelente manera de usar los plátanos extra maduros. Una receta puede encontrarse en Newsletter de Asuntos Familiares – Abril de 2017

Las familias ocupadas, melindrosos para comer y restricciones dietéticas son estresores comunes a tomar en cuenta cuando se preparen comidas familiares. Estos problemas pueden aminorarse cuando la familia ayuda con las decisiones para preparar alimentos.