



COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

# Asuntos Familiares

*mejorando la salud juntos*

septiembre de  
2024

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 trust-ed, 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, contacte al autor.

*Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.*

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

## Comidas sofridas fáciles y rápidas

Por Glenda Wentworth, Especialista de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

¿Quiere una comida saludable fácil y rápida que usted pueda preparar en menos de 30 minutos? Una comida sofrida es una excelente manera de preparar una comida rápida y sabrosa. Puede ayudar con el presupuesto, también. Sofreír es una excelente manera de añadir sabor y variedad en un plan de alimentación generalmente saludable. El proceso no necesita equipo especializado, tan solo se necesita una sartén antiadherente, o una sartén eléctrica.



### Cocinando saludablemente

Sofreír es una saludable técnica de cocinar porque usted tan solo tiene que añadir una pequeña cantidad de grasa. Usted, inclusive, puede omitir la grasa y usar consomé. Este método también es una manera de lograr que su familia coma más verduras coloridas. El tener una dieta rica en verduras provee muchos beneficios saludables y nutritivos que son vitales para el cuerpo. Las verduras son bajas en calorías, pero altas en el contenido de fibra. Las verduras son una importante fuente de muchas vitaminas y minerales. Además, ellas pueden reducir el riesgo de adquirir enfermedades y ciertos tipos de cáncer.

### Personaliza y reduce el desperdicio de comida

Los sofritos son excelentes para experimentar con combinaciones de alimentos y para encontrar lo que le gusta a la familia. Usted puede mezclar y combinar sus proteínas, verduras y salsas favoritas. Usted puede utilizar ingredientes frescos, enlatados o congelados. Es una excelente manera de usar sobras de pollo o de cualquier otra carne y tan solo añadir más verduras. El usar sobras y/o ingredientes que usted ya tiene a la mano es una manera de reducir el desperdicio y de ahorrar dinero. El aroma del jengibre y del ajo juntos seguramente tentará sus sentidos.



### Los niños pueden ayudar

La mejor parte de un sofrito es que los niños pueden ayudar en su preparación. Ellos pueden ayudar a lavar las verduras y a pelarlas. Si ellos pueden manejar cuchillos, ellos pueden asistir en el corte de las verduras.

### Consejos para el éxito

Antes de empezar con la preparación de alimentos, lávese las manos y lave cualquier verdura fresca que vaya a utilizar. Algunos consejos que considerar incluyen:

- Tenga todos los ingredientes y utensilios listos con anterioridad
- Lave, pele y corte las verduras a utilizar en piezas pequeñas
- Corte sus proteínas en piezas del tamaño de un bocado
- Precaliente el aceite en la sartén o Wok, añada la proteína junto con el ajo y el jengibre para darle sabor
- Sofría la proteína cruda para luego añadir las verduras, o añada la proteína precocida hacia el final.
- Añada verduras tales como brócoli, zanahorias y coliflor antes de poner las verduras suaves, ya que ellas necesitan más tiempo de cocción
- Añada la salsa al final

Un sofrito es delicioso también recalentado. Guarde las sobras en el refrigerador por no más de 3-4 días. Para disfrutar una comida completa, sirva un sofrito sobre arroz integral y añada fruta a la comida.

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

## Hablemos



El involucrar a los niños en el proceso de planeación de comidas, preparación y cocinado provee muchas habilidades de por vida, sin mencionar las significativas conversaciones que usted pueda tener con su hijo durante ese momento. También los tienta a probar la comida que se está preparando. Use este momento para hablar acerca de los beneficios para la salud cuando se consumen verduras, así como de qué tan deliciosa se ve la comida cuando ella tiene una variedad de colores.

## Receta para la familia

### Sofrito de verduras con salsa agridulce

Rinde 4 porciones. Tiempo de preparación 10 minutos. Tiempo de cocción 20 minutos. Tiempo total 30 minutos.

#### Ingredientes:

- 2 ¼ cucharaditas de aceite de canola
- 1 cabeza de brócoli (picado)
- 1 cabeza de coliflor (picada)
- 2 tallos de apio (rebanado)
- 2 zanahorias (rebanadas)
- 1 pimiento (rebanado)
- 2 tazas de proteína, opcional (tofu, ejotes, pollo, carne de res, puerco, etc.)
- ¾ de taza de jugo de piña
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón amarillo
- 1 ½ cucharaditas de fécula de maíz
- 1 ½ cucharaditas de salsa de soya (baja en sodio)
- 2 tazas de arroz integral (cocido, empiece con el arroz antes de preparar los otros ingredientes)



#### Ingredientes:

1. Caliente el aceite en una sartén sobre un fuego medio-alto. Añada el brócoli, la coliflor, el apio y las zanahorias. Cocine por 2 minutos. Añada el pimiento y cocine por 2 minutos más.
2. Añada la proteína cocida de su elección (opcional), cocine 2 minutos más para calentar completamente.
3. En un tazón para mezclar, combine el jugo de piña, azúcar, jugo de limón amarillo, fécula de maíz y la salsa de soya.
4. Añada la salsa preparada a la sartén. Lleve a hervir y cocine por 1 minuto o hasta que la salsa se espese y cubra todo el sofrito.
5. Sirva sobre arroz integral.

#### Para lograr un sabor adicional:

- 2 rebanadas delgadas de jengibre fresco picado y 1 diente de ajo pelado y picado pueden añadirse al brócoli u otras verduras para darles más sabor.

Receta adaptada de: <https://www.nutrition.gov/recipes/vegetable-stir-fry> (sitio en inglés)