

Eat Right

Consejos de Kids Eat Right para la salud, nutrición y alimentación



Una Comida MyPlate usando una sola olla

¡Se puede preparar una comida nutritiva usando solo una olla o cacerola!

La preparación de comidas es fácil, entretenida y puede ser más económica cuando se preparan en una sola olla. Estas comidas también hacen más fácil la limpieza de cocina. Pruebe algunas de estas recetas deliciosas para guisados en ollas o cacerolas.

Chili, Estofado, Ensalada, Sopa, Cacerolas y Pastas

USDA's MyPlate recomienda que los 5 grupos alimenticios forman la base sólida para preparar una comida nutritiva: frutas, vegetales, granos, y productos lácteos.¹ Cuando se prepara una comida en una olla, escoja al menos un ingrediente de cada uno de los 5 grupos. Dependiendo de lo que tenga en su despensa, usted puede añadir una mezcla diferente de ingredientes de cada grupo alimenticio para cada comida. Esta es una forma fácil de preparar una comida en una sola olla.²

Más ideas:

- Para guisados o sopas, añada 2 tazas de agua y caldo con poca sal (pollo, carne de res o vegetales).
- Si usa un método de cocido a fuego lento, se pueden agregar todos los ingredientes en la olla a la misma vez y dejarlos a fuego lento por 6–8 horas.
- Compre las verduras frescas cuando estén en temporada.

¡Añada más sabor!

- Hierbas y especias
- Limón o jugo de limón
- Hojuelitas de pimentón rojo
- Diente de ajo o ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Chili en polvo
- Mezclas de sazón sin sal



Receta fácil de pollo con brócoli y queso

Porciones: 6, tamaño de la porción: 1 ½ tazas

Ingredientes:

- 1 lata de caldo con poca sal de tamaño de 14.5 oz.
- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 1 bolsa de brócoli congelado de 16 oz.
- 1 lata de 10 oz. de pollo, drenada (O 1 taza de pollo cocido, cortado en cubos)
- ¼ taza de queso parmesano
- 1 ½ tazas de queso Cheddar rallado de poca grasa
- ½ cdra. de ajo en polvo.

Direcciones:

1. Coloque el caldo en una olla mediana. Espere que hierva a fuego mediano-alto.
2. Agregue el arroz. Coloque el brócoli y pollo sobre el arroz pero sin revolver. Cubra y cocine por 5 minutos.
3. Remueva la olla del fuego y deje, cubierto, por 5 minutos.
4. Agregue los quesos y el ajo en polvo. Deje por 5 minutos cubierto y después sirva.

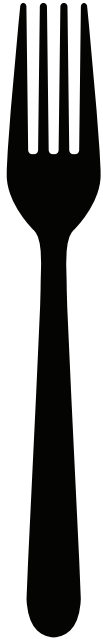
<http://bit.ly/1sxufPL>

Para otros consejos e ideas, visite a:
www.kidseatright.org.

Consejo: Añada una fruta como postre o como plato de guarnición para completar su comida como ¡Comida MyPlate!

IDEA: Disfrute una fruta como postre o plato separado si la fruta no va bien con su comida planeada en una olla.

IDEA: Si va a agregar pasta a su comida de olla, cocine la pasta por separado y agréguela a la olla al final para evitar que la pasta se cocine demasiado.



Fruta (congelada, fresca y en lata)

Arándanos • Naranjas
Fresas • Piñas
Melocotones • Kiwis
Peras Jugo al 100%
Bananas • Manzanas
Fruta seca Uvas

Vegetales (congelados, enlatados, frescos)

Chiles (todo color)
Hongos (champiñón)
Cebolla • Tomates
Apio • Habichuelas
Brócoli • Papas
Zanahorias • Espinaca
Maíz

Granos

Pan de trigo integral
Arroz integral
Pasta integral
Cereales de trigo integral
Cuscús • Avena
Quínoa • Grits

Proteína

Pechuga de pollo • Carne de res molida baja en grasa
Carne de pavo molida
Frijoles * (secos o enlatados)
Atún • Huevos
Frutos secos y semillas
Carne para estofado
Cerdo o jamón
Mantequilla de maní

Lácteos

Leche de poca grasa
Yogur
Queso de poca grasa

IDEA: Se puede añadir leche, queso, y yogur 1 hora antes de finalizar el guisado. O se puede añadir la leche como bebida.

IDEA: Agregue los vegetales como uno de los primeros ingredientes para que se suavicen y añadan más sabor a su comida.

IDEA: Para cualquier comida con carne cruda, caliente 2 Cdas de aceite en la olla y dore la carne por 5 minutos antes de añadir los demás ingredientes.

ChooseMyPlate.gov

Este folleto se ha desarrollado por medio de una donación educativa de National Dairy Council (Concilio Nacional de Productos Lácteos).

Fuentes de Información:

1. ChooseMyPlate. USDA. <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>. Con acceso en marzo de 2014.
2. Garden-Robinson, Julie., Otto, Kendra. Now Serving: Slow Cooker Meals!. NDSU Extension Service. <http://www.ag.ndsu.edu/pubs/yf/foods/fn1511.pdf>. Revisado en octubre de 2013. Con acceso en marzo de 2014.