

CÓMO HACER QUE LAS RECETAS FUNCIONEN PARA SU FAMILIA

¿Tentado a evitar preparar una receta debido a que le falta un ingrediente?
¡Use otra cosa!

Al planificar una comida para su familia está bien primero tener una idea de lo que quiere preparar en lugar de una receta exacta.

Haga cambios a las recetas basándose en:

- Alimentos que tiene a la mano, incluyendo lo que le sobro
- Lo que está en temporada + ingredientes en oferta
- El gusto y las preferencias de su familia

Use estas ideas para combinar los alimentos y sabores de una forma que sea agradable para su familia.

SOPA/ESTOFADO

- Varíenlos con diferentes carnes, vegetales o frijoles.
- Sazonen a su gusto con diferentes hierbas o condimentos.
- Háganlo sin carne.

SALTEADO

- Use todas las verduras y carnes que tenga a la mano.
- Evite la carne usando tofu extra firme o edamame (frijoles de soya) congelados.
- Cambie el arroz integral por otros granos integrales como cebada instantánea o pasta integral.

WRAP

- Usen diferentes frijoles, vegetales, quesos o hierbas.
- Sustituyan los huevos con tofu.
- Háganlo más sustancioso agregándole arroz que le haya sobrado o carnes cocidas.

CACEROLA

- Usen diferentes tipos de queso, integrales, o salsas.
- Añadan vegetales cortados en trozos, carne o atún.
- Sazonen con diferentes condimentos.

Sloppy Joes

Listo en : 20 minutos

Sirve : 6

Prueba esta sabrosa versión del tradicional sándwich Sloppy Joe.

Ingredientes

- » 1/2 taza de cebolla amarilla *picada*
- » 1/2 taza de pimiento verde *picado*
- » 1 taza de champiñones *picados*
- » 1 libra de carne molida *90% magra*
- » 1 taza de Salsa Barbacoa *baja en azúcar y baja en sodio si es posible*
- » 1/8 cucharadita de pimienta negra
- » 1/4 cucharadita de orégano seco
- » 1/4 cucharadita de tomillo seco
- » 6 Panes de hamburguesa integrales

Lo que necesitarás

- » sartén grande

Direcciones

1. Calienta una sartén antiadherente grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, el pimiento morrón, los champiñones y la carne.
3. Cocine, revolviendo para desmenuzar la carne, hasta que las verduras estén suaves y la carne dorada.
4. Agregue la salsa barbacoa y los ingredientes restantes.
5. Reduzca el fuego a medio-bajo, cubra y cocine hasta que esté completamente caliente, aproximadamente 15 minutos.
6. Vierta 1/2 taza de la mezcla de carne en cada panecillo. Comer abierto o en sándwich.

Consejos del chef

El pavo molido se puede sustituir si no se dispone de carne molida magra al 90%.



información nutricional	
Tamaño de la porción 0.50 taza	
Porciones por envase 6	
Cantidad por porción	
Calorías 332	
	% Valor diario*
Grasa total 7,7 g	10 %
Grasa saturada 3,6 g	18 %
Sodio 733 mg	32 %
Carbohidratos totales 45 g	dieciséis %
Fibra dietética 3 g	11 %
Proteína 22g	

* Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:



La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act.

