Nutrition Links
PennState Extension

Cocina Fácil

desde la despensa a la mesa

extension.psu.edu/nutrition-links Número 2

Frijoles Secos, Arvejas, Lentejas

Los frijoles, frijoles pintos, frijoles negros, garbanzos, habas, frijoles carita, arvejas partidas y lentejas son ejemplos de legumbres secas que quizás tienen en su despensa. Pertenecen a la vez al grupo de vegetales y al de proteínas. Los frijoles y guisantes secos no deben confundirse con los chicharros y los ejotes, que solo pertenecen al grupo de las verduras.

Los frijoles secos deben remojarse antes de cocinarlos, mientras que las arvejas secas y las lentejas no. Los guisantes y las lentejas son fáciles de cocinar y agregan variedad a sus comidas.

Mary Ehret / Penn State

Cómo cocinar frijoles secos

Limpieza: antes de remojar los frijoles, mírelos y quite cualquier frijol dañado, piedras pequeñas o tierra.

Remojo: la mayoría de los frijoles se rehidratarán para triplicar su secado tamaño, así que asegúrese de comenzar con una olla lo suficientemente grande.

Elija una de las siguientes formas de remojar sus frijoles:

- Remojo rápido: por cada libra (2 tazas) de frijoles secos, agregue 10 tazas de agua caliente; lleve a ebullición y deje hervir de 2 a 3 minutos. Retire del fuego, tape y reserve durante al menos * 1 hora.
- Remojo durante la noche: por cada libra (2 tazas) de frijoles secos, agregue 10 tazas de agua fría; Deje remojar durante la noche en el refrigerador.

Cocción: escurrir y enjuagar los frijoles. Cubrir los frijoles con agua fresca. Cocine a fuego lento durante 1 a 2 horas hasta que estén tiernos. Use frijoles cocidos en sopas, guisos y en ensaladas.

- Remojar los frijoles durante al menos 4 horas ayuda a reducir gases e hinchazón.

Fuente: Whatscooking.fns.usda.gov

Cocinar una vez, comer dos veces

Las jornadas atareadas dificultan la preparación de comidas caseras. Antes de dirigirse a la tienda de comestibles o al banco de alimentos, planifique sus menús para la semana.

Aquí les van unos consejos rápidos y fáciles para cocinar una vez y comer dos veces:

- Elija un día para preparar una gran tanda de sus recetas favoritas (duplicar o triplicar la receta). Coma una tanda y congele la otra.
- Use un ingrediente principal (pollo, frijoles o carne molida) en dos o tres recetas diferentes para reducir la cantidad de tiempo que pasa en la cocina.
- Incluya comidas como sopas, guisos o salteados, que extienden y rinden más porciones.
- Escoja paquetes familiares de pollo, carne de res o pescado y bolsas más grandes de papas y vegetales congelados. Estos artículos se pueden usar como plato principal, como guarnición o como ingrediente en una nueva receta. Por ejemplo, use una receta básica para cocinar pollo para la cena de esta noche, y guarde una porción del pollo cocido para freír o mezclar en un pilaf de cebada (receta en el reverso de la página) para su próxima cena.
- Congele las sobras para otra comida. Deles sabor a sus sobras: úselas de maneras diferentes. Por ejemplo, pruebe las sobras de carne en un salteado o estofado, o en rebanadas finas en un sándwich.

Source: choosemyplate.gov

Aproveche al máximo el pan del día anterior

¿Cuántas veces se ha encontrado tratando de decidir qué pan elegir en el banco de alimentos? El banco de alimento puede tener una variedad de opciones disponibles, incluyendo pan blanco, de trigo integral, de masa madre (masa fermentada), pan de pasas o incluso panes de mármol. El pan está hecho de granos como trigo, avena, maíz, cebada y centeno. Elija un pan con harina integral como primer ingrediente.

Los granos integrales proporcionan fibra, vitaminas B, proteínas, magnesio, hierro, fósforo y vitamina E. MyPlate recomienda que al menos la mitad de nuestros granos -o por lo menos tres porciones al día- sean granos integrales. Los granos integrales son importantes para nuestra salud porque nos ayudan a mantener un peso saludable, reducen el riesgo de diabetes de tipo 2, de derrame cerebral, de cáncer colorrectal y de enfermedades del corazón.

Hay muchos usos para el pan del día anterior:

- hacer relleno para servir con pollo.
- hacer migas de pan para añadir a los guisados o para empanizar algún pescado o pollo.
- Usar en un pastel de carne
- hacer crotones caseros para agregar a las sopas
- hacer un sándwich de queso a la plancha.
- Hornear un tradicional “bread pudding” el budín de pan a la antigua

Almacene el pan adecuadamente después de abrirlos para extender su vida útil. Esta es una guía rápida del USDA sobre el almacenamiento apropiado del pan:

14-18 días sin abrir en la despensa
2 a 3 semanas en el refrigerador después de abrir
3- 5 meses en el congelador

Fuentes: 2015-2020 Pautas dietéticas para estadounidenses; FoodSafety.gov

Pilaf de Cebada

(8 porciones)

¿Anda con prisa? ¿Poco tiempo? ¡Use cebada de cocción rápida y este plato se convierte en una receta rápida!

Cynthia Fisher / Penn State

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla (picada)
- ½ taza de apio (picado)
- ½ taza de pimiento morrón verde o rojo, picado (opcional)
- 1 taza de champiñones (en rodajas frescas, o de 1 a 4 onzas de champiñones, escurridos)
- 1 taza de cebada de cocción rápida (sin cocinar)
- 1 cucharadita de caldo de verduras (o de res o de pollo, bajo en sodio)
- 2 tazas de agua

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Coloque una sartén mediana en fuego medio; agregue aceite vegetal, la cebolla y el apio. Cocine, revolviendo con frecuencia hasta que la cebolla esté suave.
3. Agregue el pimiento morrón (si usa), los champiñones y la cebada. Revuelva bien.
4. Agregue el agua y el caldo y revuelva para disolver el caldo. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cubrir la sartén.
5. Cocine durante 10 a 15 minutos o hasta que la cebada esté tierna y se absorba el líquido. Refrigere las sobras rápidamente en recipientes poco hondos.

Notas:

- Se puede usar de guarnición.
- Úselo como relleno para chuletas de cerdo o pollo.
- Agregue 2 tazas de cualquier carne cocida picada durante los últimos 5 minutos de cocción. Use un termómetro de alimentos calibrado y verifique la temperatura. Cocine hasta que la comida alcance 165 ° F.

Información nutricional: calorías 119, grasa 2 g, sodio 11 mg, carbohidratos 24 g, fibra 3 g, proteína 2 g

Fuentes: USDA Mixing Bowl: What’s Cooking?

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de la Autoridad Palestina (DHS). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Los programas de investigación y extensión de Penn State College of Agricultural Sciences son financiados en parte por los condados de Pennsylvania, la Commonwealth de Pennsylvania y el Departamento de Agricultura de los EE. UU.
En los casos en que aparecen nombres comerciales, no se pretende discriminar y no implica aprobación por parte de Penn State Extension.
Esta publicación está disponible en medios alternativos a petición.
Penn State es un empleador de igualdad de oportunidades, acción afirmativa, y se compromete a proporcionar oportunidades de empleo a todos los solicitantes calificados sin distinción de raza, color, religión, edad, sexo, orientación sexual, identidad de género, origen nacional, discapacidad o estado de veterano protegido.