

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WELLNESS

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Febrero 2007

Ideas for Eating Better For Less . . .

February 2007

Cómo elegir los recipientes para cocinar

Choosing Pots & Pans

Todo lo que necesita para cocinar comidas deliciosas y saludables para la familia son buenos recipientes de cocina.

Basic pots and pans are all you need to cook delicious, healthful meals for your family.



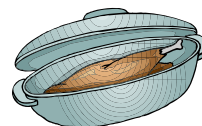
Cacerola
Saucepan



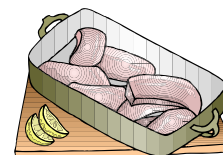
Olla
Stockpot



Sartén
Skillet



Tostador
Roasters



Cuando seleccione los recipientes de cocina piense en:

- **¿Cuánto puede gastar?** Compre la mejor calidad que pueda comprar, durará más tiempo que lo barato.
- **¿Qué tipos de comidas prepara?**
 - **Cacerolas** – para cocer vegetales, arroz, recalentar sopas, etc.
 - **Ollas** – para cocer estofados, sopas, pastas, etc.

When selecting cookware think about:

- **What can you afford?** Purchase the best quality you can afford. Better quality cookware will last longer than inexpensive cookware.
- **What kinds of meals do you prepare?**
 - **Saucepan** – cooking vegetables, rice, reheating soup, etc.
 - **Stockpot** – cooking stews, soups, pastas, etc.

- **Sartén** – para freír, saltear y dorar carnes, etc.
 - **Sartén honda con tapa** – resulta conveniente para cocer carne a fuego lento (dorar y después cocer con el jugo para ablandar)
- **Tostador** – horno preparado para carnes y vegetales
- **¿A cuántas personas tiene que servir?** Los recipientes de cocina vienen en diferentes tamaños. Elija el tamaño adecuado para la cantidad de comida que prepara para la familia.

Elija recipientes para cocinar:

- Con mangos fuertes, a prueba de calor y bien agarrados al cuerpo principal.
- Con tapas ajustadas, que encajen bien y con asas a prueba de calor.
- Con fondos planos (no doblados) especialmente si es para cocinar en cocinas planas eléctricas.
- Que respondan a su presupuesto familiar. Considere los diferentes tipos de recipientes según el precio y sus necesidades.
 - **Aluminio** – baratos, calientan en forma pareja, altera el color y sabor de algunos alimentos
 - **Aluminio Anodizado** – no altera el color ni el sabor de los alimentos
 - **Acero inoxidable** – moderadamente más caro, durable, no calientan en forma pareja
 - **Hierro fundido** – baratos, calienta en forma lenta y pareja, necesita de aceite, y de secado a mano

- **Skillet** – stir-frying, sautéing, browning meats, etc.
 - **Deep skillet with lid** – good for braising meats (brown meat then cook in liquid to tenderize)
- **Roaster** – oven prepared meats and vegetables

- **How many people do your meals need to serve?** Cookware comes in many different sizes. Choose the size needed for the amount of food you cook for your family.

Choose cookware:

- with sturdy, heatproof handles firmly attached to the pots and pans.
- with tight fitting lids and heatproof lid handles.
- with flat (not warped) bottoms especially for flat surfaced electric stoves.
- that fits your budget. Consider different kinds of cookware according to price and your cooking needs.
 - **Aluminum** – inexpensive, heats evenly, alters the color and taste of certain foods
 - **Anodized aluminum** - does not alter color or taste of foods
 - **Stainless Steel** – moderately priced, durable, heats unevenly
 - **Cast Iron** – inexpensive, heats slow and evenly, needs oiling and hand drying

Asado a la Cacerola Rinde 8 porciones

2 1/2 libras de asado o muslos	1/2 taza de agua o caldo de carne
2 cucharadas de aceite vegetal	6 papas medianas, raspadas, en cuartos
1/2 cucharadita de ajo en polvo	6 zanahorias, raspadas, cortadas en pedazos
1 cebolla amarilla, en rodajas	Sal & pimienta a gusto

1. En una olla grande y profunda y con aceite, dorar la carne de ambos lados.
2. Rociar la carne con ajo en polvo.
3. Levantar la carne con un tenedor. Colocar la cebolla en rodajas en el fondo de la olla y la carne sobre la cebolla.
4. Verter el agua o caldo en el recipiente. Calentar y cuando comience a hervir, reducir el calor. Tapar y dejar cocer durante 2 horas.
6. Agregar las papas y las zanahorias. Tapar y cocer durante 40 minutos o hasta que los vegetales se ablanden.
7. Condimentar con sal y pimienta a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (preparado con agua, por porción) - Calorías 560 ~ grasa 31 g ~ calorías derivadas de la grasa 280 ~ sodio 105 mg ~ carbohidratos 27 g ~ fibra 4 g

Braised Pot Roast Serves 8

2 1/2 lb. chuck or rump roast	1/2 cup water or beef broth
2 Tbsp. vegetable oil	6 medium potatoes, scrubbed, quartered
1/2 tsp. garlic powder	6 carrots, scrubbed and sliced in 2" pieces
1 large yellow onion, sliced	Salt & pepper, to taste

1. In a large pan (deep skillet or pot) brown roast in oil on both sides.
2. Sprinkle roast with garlic powder.
3. Lift up roast with a fork. Place sliced onion in the bottom of the pan and set roast on top of the onions.
4. Pour water or broth into pan. Heat to a boil then reduce heat to low. Cover pan and simmer for 2 hours.
6. Add potatoes and carrots. Cover and cook for another 40 minutes or until vegetables are tender.
7. Season with salt and pepper to taste.

NUTRITION FACTS (made with water per serving) - Calories 560 ~ fat 31 g ~ calories from fat 280 ~ sodium 105 mg ~ total carbohydrate 27 g ~ fiber 4 g

Sopa Rápida de Vegetales Rinde 4 porciones.

1 lata (10 $\frac{3}{4}$ onzas) de sopa de tomate condensada 1 taza de carne cocida, en trozos
1 lata (15 onzas) de vegetales variados

Mezclar la sopa, los vegetales y la carne cocida en una cacerola mediana. Calentar con cuidado a fuego mediano. Si queda muy espesa, agregar agua hasta lograr la consistencia deseada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 150 ~ grasa 1.5 g ~ calorías derivadas de la grasa 15 ~ sodio 710 mg ~ carbohidratos 21 g ~ fibra 1 g

Quick Vegetable Soup Serves 4.

1 can (10 $\frac{3}{4}$ ounces) condensed tomato soup 1 cup cooked meat, cut into pieces
1 can (15 ounces) mixed vegetables

Combine soup, vegetables and cooked meat in medium saucepan. Heat thoroughly over medium heat. If too thick, add water for desired consistency.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 150 ~ fat 1.5 g ~ calories from fat 15 ~ sodium 710 mg ~ total carbohydrate 21 g ~ fiber 1 g



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

**University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.