

# FORMAS DE MANTENERSE

## SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

# WELLNESS

## WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Ideas for Eating Better For Less . . .

## Comience a cocinar con la cocina limpia

- Lávese las manos antes de tocar los alimentos.
- Limpie las superficies donde la comida será preparada.
- Asegúrese que los utensilios y equipo que utilizará estén limpios.
- Enjuague las frutas y vegetales frescos antes de usarlos.
- Limpie la parte de encima de latas, botellas o paquetes antes de abrirlos.



## Start Cooking With A Clean Kitchen

- Wash hands before handling food.
- Clean surfaces where food is prepared.
- Make sure cooking equipment is clean.
- Rinse fresh fruit and vegetables before using them.
- Clean tops of cans, bottles or food boxes before opening.



## Consejos para cocinar la pasta (fideos)

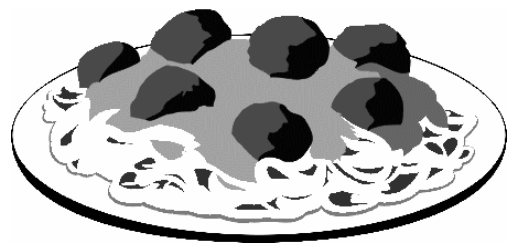
- La pasta viene de muchas formas diferentes (espaguetis, coditos, lingüinis, rotini, pene, lasaña, etc.) y de sabores diferentes (integral, de vegetales). Debe seguir las instrucciones del paquete.



- Cocer la pasta en una cacerola grande con al menos 4 litros de agua (16 tazas) por libra (16 onzas) de pasta.
- Agregar sal al agua después que comience a hervir y antes de agregar la pasta.
- Probar la pasta o presionar la pasta contra la cacerola con un tenedor, debe estar blanda en la parte de afuera y dura en la parte de adentro.
- Escurrir la pasta apenas esté lista. Agregar la salsa cuando aún esté caliente. Al revolver, agregar un poco de aceite vegetal si la comerá más tarde. No enjuagar la pasta salvo que la vaya utilizar en ensalada.

## Tips for Cooking Pasta (Noodles)

- Pasta comes in many different shapes (spaghetti, elbow, linguine, rotini, penne, lasagna, etc.) and flavors (whole wheat and vegetable). Follow cooking directions on the pasta package.
- Cook pasta in a large pot with at least 4 quarts (16 cups) of water per pound (16 ounces) of pasta.
- Add salt to water after it comes to a boil and before adding pasta.
- Taste pasta for doneness or press pasta against side of pan with fork or spoon. Pasta should be soft on the outside and firm on the inside.
- Drain pasta immediately after it is done cooking. Top with sauce while still hot. Toss with a very small amount of vegetable oil if you are holding pasta for any length of time. Do not rinse pasta unless it is to be used for a salad.



## Papas al Horno

- Elegir papas de tamaños semejantes.
- Raspar las papas con un cepillo y cortar las partes malas.
- Pinchar las papas con un tenedor para que el vapor escape durante la cocción.
- Colocar las papas en un molde para horno.



### Instrucciones para horno:

1. Precalentar el horno a 350 - 400°F.
2. Hornear cerca de 1 hora a 350°F o 45 minutos a 400°F. (Consultar instrucciones para microondas.)
3. Cortar las papas al medio. Decorar con vegetales, salsa, queso descremado, crema ácida descremada o condimento de ensalada tipo ranch.

### Instrucciones para Microondas:

1. Colocar las papas en el centro del microondas.
2. Cocer en el microondas a temperatura alta aproximadamente 3 minutos por papa (ejemplo: cocinar 3 papas durante 9 minutos). Los hornos de microondas varían en potencia, por lo que los tiempos de cocción son diferentes en cada uno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por cada papa sin extras) - Calorías 160 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 15 mg ~ carbohidratos 37 g ~ fibra 4 g

## Baked Potatoes

- Choose potatoes similar in size.
- Scrub potatoes with a vegetable brush and cut away bad spots.
- Prick potato with a fork so steam can escape during cooking.
- Place potatoes on a baking sheet.



### Oven Directions:

1. Heat oven to 350 - 400°F.
2. Bake about 1 hour at 350°F or 45 minutes at 400°F. (See microwave directions.)
3. Cut potatoes open. Top with vegetables, salsa, reduced-fat cheese, fat free sour cream or ranch salad dressing.

### Microwave Directions:

1. Place potatoes in center of microwave.
2. Microwave on High for approximately 3 minutes per potato (example: microwave 3 potatoes for about 9 minutes). Microwave ovens vary in power so cooking times may be different.

NUTRITION FACTS (per 1 plain baked potato) - Calories 160 ~ fat 0 g ~ calories from fat 0 ~ sodium 15 mg ~ total carbohydrate 37 g ~ fiber 4 g

### **Macarrones con Queso** Rinde 6 porciones.

8 onzas (2 tazas) de macarrones sin cocer	1/4 taza de harina común
1/4 taza de margarina blanda	2 tazas de leche descremada o leche en polvo
	8 onzas (2 tazas) queso descremado, rallado

1. Cocer los macarrones según las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocinan, en una sartén, derretir la margarina. Retirar del fuego.
3. Agregar la harina hasta que se haga una crema. Agregar la leche en forma gradual.
4. Llevar la mezcla a punto de ebullición, revolviendo constantemente. Bajar el fuego y dejar cocer un minuto. Retirar del fuego.
5. Agregar el queso y los macarrones. Dejar reposar durante 5 minutos hasta que el queso se derrita. Revolver antes de servir.
6. Crear un plato completo agregando vegetales y carne a los macarrones con queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 310 ~ grasa 11 g ~ calorías derivadas de las grasas 100 ~ sodio 350 mg ~ carbohidratos 36 g ~ fibra 1 g

### **Macaroni and Cheese** Serves 6.

8 ounces (2 cups) uncooked elbow macaroni	1/4 cup all-purpose flour
1/4 cup soft margarine	2 cups skim milk or prepared nonfat dry milk
	8 ounces (2 cups) reduced fat cheese, grated

1. Cook macaroni according to package directions.
2. While macaroni is cooking, melt margarine in a medium saucepan; remove from heat.
3. Stir in flour until smooth. Gradually add milk.
4. Bring to a boil while constantly stirring. Reduce heat and simmer mixture one minute. Remove from heat.
5. Stir in cheese and macaroni. Let set 5 minutes to melt cheese. Stir before serving.
6. Create a one-dish meal by adding vegetable(s) and meat to your macaroni & cheese.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 310 ~ fat 11 g ~ calories from fat 100 ~ sodium 350 mg ~ total carbohydrate 36 g ~ fiber 1 g



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

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 Supplemental Nutrition Assistance Program.