



Ideas para comer mejor por menos . . .

Ideas for Eating Better For Less . . .

### Midiendo Ingredientes Secos & Líquidos



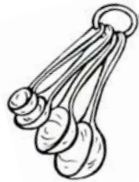
La medición cuidadosa es importante para la cocina exitosa.

- Use un recipiente de medición de líquidos para medir ingredientes como el agua, el aceite para ensalada, la leche y el jugo.
- Use un recipiente de medición de ingredientes secos para medir la harina, el azúcar, la leche en polvo, la harina de maíz, y las grasas sólidas. Nivele los ingredientes con el lado de un cuchillo o espátula para medir con mayor exactitud.
- Use una cuchara de medición para medir pequeñas cantidades de ingredientes líquidos o secos.

(Fascos marcados, mamaderas, latas de comidas, y cucharas de té o sopa pueden usarse como herramientas para medir ingredientes secos y líquidos.)

### Dry & Liquid Measurements

Careful measuring is important for successful cooking.

- Use a liquid measuring cup to measure liquids such as water, salad oil, milk, and juice. 
- Use dry measuring cups to measure flour, sugar, dry milk, cornmeal, and solid shortening. Level off ingredients with the flat side of the knife or spatula to give an accurate measurement. 
- Use measuring spoons for measuring small amounts of either liquid or dry ingredients. 

(Marked jar, baby bottle, food can, and a regular teaspoon and tablespoon may be used as substitutes for dry and liquid measurement tools.)

## Abreviaturas en las Recetas

Las medidas de los ingredientes de las recetas pueden estar escritas en forma abreviada o corta.

Cucharada = Cucharada, Ca. o C.

Cucharadita = Cucharadita, ca. o c.

Taza = Tza. o T.

Onza = Oz. o oz.

Libra = LB. o lb.

## Recipe Abbreviations

Measured ingredients in a recipe may be written in an abbreviated (shortened) form.

Tablespoon = TBSP., Tbsp. or T.

Teaspoon = TSP., tsp. or t.

Cup = C. or c.

Ounce = OZ. or oz.

Pound = LB. or lb.

### Consejos de Medición:

Tenga cuidado de no servirse porciones muy grandes cuando prepare sus platos preferidos durante las fiestas. Reduzca los platos tradicionales de altas calorías y mucha grasa, midiéndolos con una taza (1/2 taza) para evitar engordar debido al exceso de comida durante las fiestas.

### Measuring Tip:

Be careful not to super-size your meals when serving your favorite holiday foods. Dish out your traditional high-calorie, high-fat holiday foods using a measuring cup (1/2 cup) to avoid gaining those extra pounds due to overeating during the holidays.

### Ensalada de Manzana con Zanahoria Rinde 8 porciones

3 tazas de manzanas

1/3 taza de pasas

1 zanahoria grande, rallada

1 cucharada de jugo de limón

1/3 taza de aderezo de ensalada descremado o mayonesa

1/8 cucharada de sal

1. Combinar todos los ingredientes y mezclar bien.
2. Guardar en la nevera hasta el momento de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) -  
Calorías 80 ~ grasa 4 g ~ calorías derivadas de la grasa 30 ~ sodio 125 mg ~ carbohidratos 13 g ~ fibra 2 g

### Apple-Carrot Salad Serves 8

3 cups diced apples

1/3 cup raisins

1 large carrot, shredded

1 tbsp. lemon juice

1/3 cup low-fat salad dressing or mayonnaise

1/8 tsp. salt

1. Combine ingredients and mix well.
2. Store in the refrigerator until ready to serve.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 80 ~ fat 4 g ~ calories from fat 30 ~ sodium 125 mg ~ total carbohydrate 13 g ~ fiber 2

### **Plato Súper de Cuatro Camadas Rinde 6 porciones**

1 libra de carne molida  
4 papas enteras  
1 lata (16 onzas) de judías verdes, escurridas

1/4 taza de leche de 2% de grasa  
1/2 taza de queso, cortado en cubitos

1. Precalentar el horno a 350° F.
2. Dorar la carne en una sartén a fuego mediano hasta que pierda el color rosado. Escurrir bien la grasa.
3. Raspar y lavar las papas. Cortar en rodajas, sin pelar. Colocarlas en un molde o cacerola para horno.
4. Colocar las judías verdes encima, luego la carne molida y finalmente el queso. Verter la leche sobre el preparado.
5. Cubrir y hornear a 350° F durante 1 hora.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 300 ~ grasa 13 g ~ calorías derivadas de la grasa 110 ~ sodio 340 mg ~ carbohidratos 28 g ~ fibra 4 g

### **Four- Layer Supper Dish Serves 6**

1 lb. ground beef  
4 whole potatoes  
16 oz. can green beans, drained

1/4 cup 2% milk  
1/2 cup cheese, cut into cubes

1. Preheat the oven to 350° F.
2. Brown the ground beef in a skillet over medium heat until no longer pink. Drain off the fat.
3. Scrub and rinse potatoes. Cut into slices. Do not peel. Place sliced potatoes in a large baking pan or casserole.
4. Spoon the beans on top, then the ground beef, and then the cheese. Pour the milk over all.
5. Cover and bake in 350° F oven for 1 hour.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 300 ~ fat 13 g ~ calories from fat 110 ~ sodium 340 mg ~ total carbohydrate 28 g ~ fiber 4 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.