

# 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 . . .

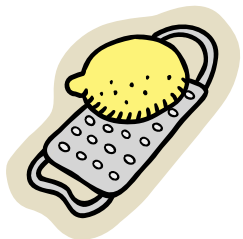
## Cortando alimentos

Picar, cortar en dados o cubos, rallar y cortar en rodajas **son palabras que encuentra en las recetas y que describen como los alimentos son preparados.**

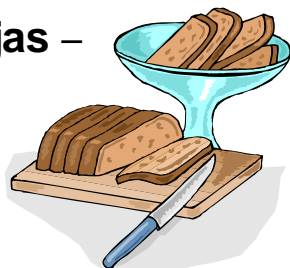
**Picar** – cortar en pedazos pequeños  
**Cortar en dados** – cortar en pedazos de lados iguales, tipo cubos o dados



**Rallar** – pasar los alimentos en un rallador para dividirlos en pedazos diminutos



**Cortar en rodajas** – cortar en pedazos gruesos o finos, tipo rodaja



## Cutting Foods

Chop, dice, grate and slice are words you find in recipes that describe the way a food is prepared.

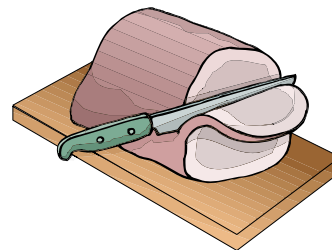
**Chop** – to cut food into smaller pieces

**Dice** – to cut food into equal-size pieces, like cubes

**Grate** – to rub food against a grater to divide into small pieces



**Slice** – to cut food into thin or thick, flat pieces



# HUEVOS DUROS

1. Elija solamente huevos sin partir, sin rajaduras o golpes.
2. Colocar los huevos **sanos** en una cacerola y haciendo solo una camada. Cubrirlos con agua **fría** (ayuda a que los huevos no se partan) hasta una pulgada por encima de los huevos. Llevarlos a ebullición.
3. Apagar el fuego, y si es necesario, remover de la hornalla para prevenir que sigan hirviendo. Tapar y dejar reposar durante 20 minutos.
4. Pasar por agua fría corriente hasta que se enfríen. Guardar en la nevera.

## Relleno de Ensalada de Huevo

Rinde 2 porciones

4 huevos duros

2 cucharadas de mezcla de pepinillos dulces en vinagre **rallados** o **picados**

3 cucharadas de mayonesa sin grasas o aderezo de ensalada bajas calorías

1 cucharadita de mostaza preparada

1 pizca de pimienta

1. Cocer los huevos para que queden duros (ver instrucciones abajo). Dejar enfriar. Pelar los huevos y **picarlos** usando un cuchillo.
2. Colocar los huevos picados en un recipiente para mezclar. Agregar el pepinillo, la mayonesa, la mostaza y la pimienta.
3. Mezclar todos los ingredientes usando un tenedor. Tapar y colocar en la nevera hasta el momento de utilizar.
4. Servir sobre galletas o sobre **rodajas** de pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) -  
Calorías 190 ~ grasa 11 g ~ calorías derivadas de la grasa 100 ~ sodio 420 mg ~ carbohidratos 7 g ~ fibra 1 g

# HARD-COOKED EGGS

1. Choose only unbroken eggs.
2. Put unbroken eggs in a single layer in pan. Cover eggs with cold water (this helps prevent cracking) so water is at least one inch above eggs. Heat to boiling.
3. Turn heat off and, if necessary, remove from burner to prevent further boiling. Cover pan and let eggs sit in hot water for 20 minutes.
4. Quickly run cold water over cooked eggs until cool. Store eggs in refrigerator.

## Egg Salad Filling Serves 2

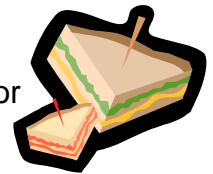
4 hard cooked eggs

2 Tbsp. sweet pickle relish or chopped pickles

3 Tbsp. fat-free mayonnaise or salad dressing

1 tsp. prepared mustard

Dash of pepper



1. Hard cook eggs (see directions above). Cool. Peel and finely **chop** eggs using knife.
2. Place finely **chopped** eggs in mixing bowl. Add relish, mayonnaise, mustard, and pepper.
3. Mix all ingredients together lightly, using table fork. Cover and refrigerate until you are ready to use.
4. Serve on crackers or **sliced** bread.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 190  
~ fat 11 g ~ calories from fat 100 ~ sodium 420 mg  
~ total carbohydrate 7 g ~ fiber 1 g

### **Sopa de Pasta con Repollo** Rinde 6 porciones

1 cucharada de aceite vegetal                      1/2 libra de jamón, en **dados**  
4 tazas de repollo **picado**                              3 tazas de caldo de pollo de bajo sodio  
1 taza de zanahoria **picada** o **rallada**              1/2 taza de pasta tipo conchitas marinas  
1 diente de ajo, pisado

1. Calentar el aceite en una sartén grande. Agregar el repollo, la zanahoria, el ajo y el jamón. Saltear durante 3 minutos.
2. Agregar el caldo de pollo y cocer durante 1 minutos a fuego mediano.
3. Agregar la pasta cruda y cocer durante unos 10-15 minutos. Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 140 ~ grasa 6 g ~ calorías derivadas de la grasa 50 ~ sodio 420 mg ~ carbohidratos 13 g ~ fibra 2 g

### **Cabbage Pasta Soup** Serves 6

1 Tbsp. vegetable oil                                      1/2 lb. ham, **diced**  
4 cups **chopped** cabbage                                3 cups low-sodium chicken broth  
1 cup **chopped** or **grated** carrots                      1/2 cup uncooked pasta shells  
1 clove garlic, minced

1. Heat olive oil in a large pot. Add cabbage, carrots, garlic and ham. Sauté for about 3 minutes.
2. Add chicken broth and cook mixture for about 10 minutes over medium heat.
3. Add uncooked pasta and cook for an additional 10-15 minutes. Serve hot.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 140 ~ fat 6 g ~ calories from fat 50 ~ sodium 420 mg ~ total carbohydrate 13 g ~ fiber 2 g



**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.