

# FORMAS DE MANTENERSE

## SALUDABLE



# WELLNESS

## WAYS



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

Ideas para comer mejor por menos . . .

Ideas for Eating Better For Less . . .

## Cómo leer una receta

Si eres una cocinera que recién se inicia o estás tratando de aprender una nueva receta, lo mejor es seguir las instrucciones de la receta para que la comida sea un éxito.

**Elije recetas que tengan:**

**NOMBRE (TÍTULO)** - indica lo que se preparará

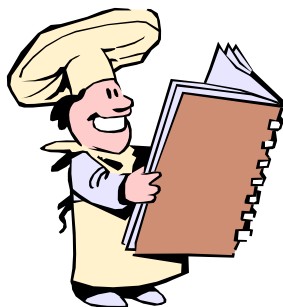
**PORCIONES** - número de porciones que la receta rendirá

**INGREDIENTES** - lista todo lo necesario para preparar la receta

**INSTRUCCIONES** - pasos necesarios para preparar la receta

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** - número de calorías y otros nutrientes en la receta

Continúa en la página siguiente.....



## How To Read A Recipe

If you are new to cooking or are trying a recipe for the first time, it's important to follow the recipe's directions so it turns out successful.

**Choose recipes that have:**

**RECIPE NAME (TITLE)** - tells what you will be cooking or baking

**SERVINGS** - number of servings the recipe will make

**INGREDIENTS** - list of food items needed to make the recipe

**DIRECTIONS** - steps needed to make the recipe

**NUTRITION FACTS** - number of calories and other nutrients in the recipe

Please continue on next page . . . . .



## Cómo leer una receta continuación . . . .

Ejemplo: Cerdo con frijoles

1. Comience por leer toda la receta del comienzo al fin.
2. Asegúrese de tener todos los ingredientes en las cantidades necesarias.
3. Reúna todos los ingredientes, equipo y utensilios de cocina necesarios para preparar la receta. Coloque los ingredientes según el orden de utilización.
  - 1 lata de 14 onzas de cerdo con frijoles
  - 4 salchichas de pavo
  - Cebolla seca
  - Ketchup
  - Mostaza preparada
  - Azúcar morena
  - Cacerola mediana
  - Abrelatas
  - Cuchillo
  - Medidor de cucharadas
  - Medidor de líquidos y sólidos
4. Prepare cada ingrediente según se describe en la lista.
  - Abrir la lata de cerdo con frijoles.
  - Cortar las salchichas en rodajas.
5. Siga las instrucciones en el orden indicado, paso por paso. **NOTA: medir los ingredientes separadamente y no sobre el recipiente para mezclar para evitar que accidentalmente se derrame demasiado sobre la comida en preparación.**
6. No substituya ingredientes salvo que la receta lo permita, como mantequilla o margarina.

## How To Read A Recipe continued . . . .

Example: Pork & Beans

1. Start by reading the recipe once all the way through from beginning to end.
2. Check to make sure you have all the ingredients in the amounts called for in the recipe.
3. Gather the ingredients, cooking equipment and utensils needed to make the recipe. Lay out ingredients in the order you will be using them.
  - 1 can (14 ounces) pork and beans
  - 4 turkey hot dogs
  - Dried onion
  - Ketchup
  - Prepared mustard
  - Brown sugar
  - Medium-size saucepan
  - Can opener
  - Knife
  - Measuring spoon
  - Measuring cup
4. Prepare each ingredient as described in the ingredient list.
  - Open the can of pork & beans.
  - Slice the hotdog into chunks.
5. Follow the directions in the order listed, one step at a time. **NOTE: Measure ingredients separately and not over your mixing bowl or saucepan to avoid accidentally spilling too much into your recipe.**
6. Do not make substitutions for ingredients unless the recipe gives you a choice like butter or margarine.



Título: **Tostada francesa al horno** Porciones: rinde 4 porciones.

Ingredientes:

8 rodajas de pan integral                      1/4 taza de azúcar  
5 huevos    1/2 cucharadita de vainilla  
1 1/2 taza de leche descremada    Complementos varios (frutos silvestres, salsa de manzana)

Instrucciones:

1. Untar con aceite un molde de horno de 13x9x2 pulgadas\*.
2. Cortar las rodajas de pan por la mitad y colocarlas en el fondo del molde untado.
3. En un recipiente mediano batir los huevos, la leche, el azúcar y la vainilla usando una batidora eléctrica o manual o un tenedor, hasta que estén bien mezclados.
4. Verter la mezcla de los huevos sobre el pan. Tapar y refrigerar en la nevera durante 4 horas o durante la noche.
5. Precalentar el horno a 425 grados. Colocar el molde con el pan y la mezcla de huevo en el horno y hornear hasta que los huevos se endurezcan y las tostadas se doren, de 30 a 40 minutos.
6. Servir caliente y decorar con fruta.  
\*Escoger un molde de metal o resistente al calor para que no se rompa cuando entre frío en el horno caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porciones de 2 rodajas sin fruta) - Calorías 310 ~ grasa 9 g ~ calorías derivadas de la grasa 80 ~ sodio 430 mg ~ carbohidratos 44 g ~ fibra 4 g

Title: **Baked French Toast** Servings: Serves 4.

Ingredients:

8 slices whole wheat bread                      1/4 cup sugar  
5 eggs    1/2 tsp. vanilla  
1 1/2 cups skim milk                              Assorted fruit toppings (berries, applesauce)

Directions:

1. Lightly grease 13x9x2-inch baking pan\*.
2. Cut each slice of bread in half and place in the bottom of the greased baking pan.
3. In a medium bowl mix eggs, milk, sugar and vanilla using electric mixer, whisk or fork until well blended.
4. Pour egg mixture over bread. Cover and chill in refrigerator for 4 hours or overnight.
5. Preheat oven to 425 degrees. Place baking pan with bread and egg mixture in oven and bake until eggs are set and toast is lightly browned, about 30-40 minutes.
6. Serve warm topped with fruit.  
\*Choose metal pan or heat-resistant glass for baking pan that will not break when "cold" pan is placed in a "hot" oven.

NUTRITION FACTS (per 2 slice serving/No fruit) - Calories 310 ~ fat 9 g ~ calories from fat 80 ~ sodium 430 mg ~ total carbohydrate 44 g ~ fiber 4 g

Título: **Cerdo con frijoles** Porciones: Rinde 4 porciones.

Ingredientes:

1 lata de 14 onzas de cerdo con frijoles	1/3 taza de ketchup
4 salchichas de pavo, cortadas en rodajas	1 cucharadita de mostaza preparada
1 cucharada de cebolla seca	2 cucharadas de azúcar morena

Instrucciones:

1. Mezclar los frijoles con la salchicha, la cebolla, el ketchup, la mostaza y el azúcar morena en una cacerola mediana.
2. Calentar hasta que hierva, reducir el calor y dejar cocer de 5 a 10 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 180 ~ grasa 1 g ~ calorías derivadas de la grasa 10 ~ sodio 1230 mg ~ carbohidratos 36 g ~ fibra 4 g

Title: **Pork & Beans** Number of servings: Serves 4

Ingredients:

1 can (14 ounces) pork and beans	1/3 cup ketchup
4 turkey hot dogs, cut into chunks	1 teaspoon prepared mustard
1 tablespoon dried onion	2 tablespoons brown sugar

Directions:

1. Combine beans, hot dogs, onion, ketchup, mustard and brown sugar in medium saucepan.
2. Heat to a boil, reduce heat to simmer for 5 to 10 minutes.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 180 ~ fat 1 g ~ calories from fat 10 ~ sodium 1230 mg ~ total carbohydrate 36 g ~ fiber 4 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.