

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

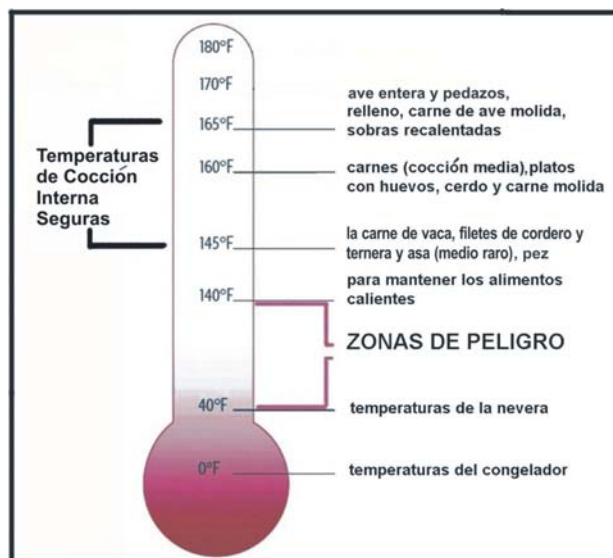
WELLNESS

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .
Ideas for Eating Better For Less . . .

Apueste a lo seguro con las temperaturas de cocción

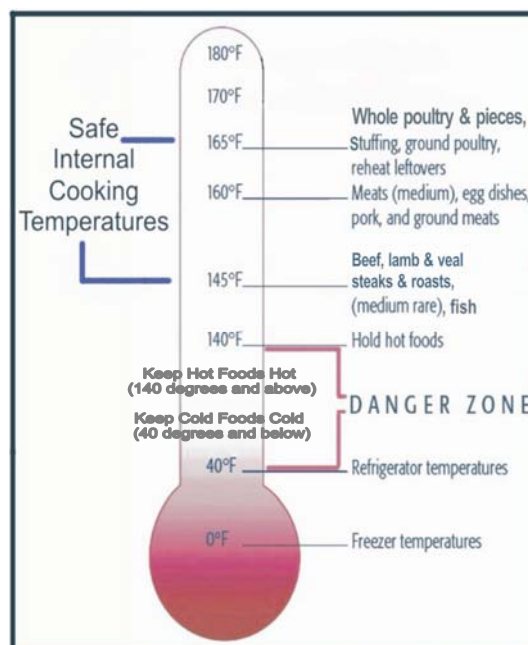
- Cocine los alimentos a la **temperatura segura de cocción interna** recomendada y mantenga a su familia protegida de las bacterias peligrosas.
- No puede saber si los alimentos están cocidos solo mirando su color. La única forma segura es utilizar un termómetro para alimentos.
- Recaliente la comida a una temperatura interna de 165° F o hasta que hierva.



ZONA DE PELIGRO - Mantenga los alimentos calientes, calientes (a 140° o más) y los alimentos fríos, fríos (a 40° o menos).

Play It Safe With Cooking Temperatures

- Cook foods to recommended **Safe Internal Cooking Temperatures** to keep your family safe from harmful food bacteria.
- You cannot tell if food is done by looking at its color. The only way to know for sure is to use a food thermometer.
- Reheat foods to an internal temperature of 165° F or until hot and steaming.



Preparando el Arroz

1. El arroz cultivado en los Estados Unidos es un producto limpio y no necesita ser lavado antes de ser cocido. El arroz cultivado en otros países, debe ser lavado antes de su preparación.
2. Existen diferentes tipos de arroz:
 - Arroz normal
 - Arroz de grano largo – cocido es seco y liviano
 - Arroz mediano – cocido es blando y húmedo
 - Arroz corto – cocido es blando y pegajoso
 - Arroz integral – es una buena fuente de fibra
 - Arroz pre-hervido (convertido) – cocido es seco y liviano
 - Precocido (instantáneo) – de cocción rápida
3. Las instrucciones de cocción varían para cada tipo de arroz, por lo que es importante seguir las instrucciones del paquete. El arroz normal se triplica en volumen.
4. Cuando el arroz es recalentado en la hornalla o en el microonda, agregue 2 cucharadas de líquido por cada taza de arroz. Tapar mientras lo calienta.

Cooking Rice

1. American-grown rice is a clean product and does not need to be rinsed before or after cooking. Rice grown in other countries should be rinsed before using.
2. There are different types of rice:
 - Regular-milled rice
 - long grain – cooks dry and fluffy
 - medium grain – cooks moist and tender
 - short grain – cooks soft and sticky
 - Whole-grain rice – good source of fiber
 - Parboiled (converted) rice – cooks dry and fluffy
 - Precooked (instant) rice – cooks fast
3. Cooking directions vary for each type of rice so it is important to follow package directions. Regular-milled rice will triple in volume when cooked.
4. When reheating rice on the stove or in the microwave, add 2 tablespoons of liquid for each cup of rice. Cover while reheating.



Arroz Español Rinde 6 porciones

1 lata (15 onzas) de tomates
1 cebolla pequeña, picada
1 cucharada de aceite
1 lata (14.5 onzas) de caldo de pollo
2 cucharaditas de chili en polvo

1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharada de azúcar (opcional)
2 tazas de **arroz instantáneo*** o
1 1/4 tazas de **arroz crudo****

1. Verter los tomates con su jugo en un recipiente, partiendo los tomates enteros con un tenedor o con un pisador de papas.
2. Cocer las cebollas en el aceite, en una sartén grande, hasta que se ablande.
3. Agregar los tomates pisados con el jugo, el caldo, el chili, el ajo en polvo y el azúcar a la cebolla frita. Llevar a punto de ebullición.
4. Agregar el **arroz instantáneo***. Reducir el fuego, tapar y cocer durante aproximadamente 5 minutos o hasta que el arroz se ablande.

****Arroz crudo normal** – Combinar el arroz con los ingredientes en el paso 3. Llevar a punto de ebullición. Tapar y dejar cocer durante unos 25 minutos o hasta que el arroz esté cocido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción de arroz normal crudo) - Calorías 180 ~ grasa 3 g ~ calorías derivadas de la grasa 25 ~ sodio 440 mg ~ carbohidratos 38 g ~ fibra 1 g

Spanish Rice Serves 6

1 can (15 oz.) tomatoes
1 small onion, chopped
1 Tbsp. cooking oil
1 can (14.5 oz) chicken broth
2 tsp. chili powder

1/2 tsp. garlic powder
1 Tbsp. sugar (optional)
2 cups **instant rice*** or 1 1/4 cups **uncooked, regular grain rice****

1. Pour tomatoes with juice into a bowl and break up tomatoes with a fork or potato masher.
2. Cook onions in oil in a large saucepan until tender.
3. Add mashed tomatoes with juice, broth, chili powder, garlic powder, and sugar to onions. Bring to a boil.
4. Add **instant*** rice. Reduce heat to low, cover and cook about 5 minutes or until rice is tender.

****Regular grain rice** – Combine regular rice with ingredients in Step 3. Bring rice mixture to a boil. Cover and simmer for about 25 minutes or until rice is tender.

NUTRITION FACTS (regular grain rice per serving) - Calories 180 ~ fat 3 g ~ calories from fat 25 ~ sodium 440 mg ~ total carbohydrate 38 g ~ fiber 1 g

Pudín de Maíz Rinde 8 porciones

4 tazas de maíz cremoso 3 cucharadas de margarina (cortada en pedacitos)
4 huevos, batidos 1/4 taza de vegetales picados (cebolla,
1 taza de leche descremada pimienta verde), opcional

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. En un recipiente grande mezclar el maíz, los huevos y la leche. Si lo desea, agregar los vegetales picados.
3. Verter 1/3 de la mezcla en una sartén engrasada. Agregar encima de la mezcla 1 cucharada de margarina. Verter otro tercio de la mezcla de maíz encima y nuevamente agregar 1 cucharada de margarina. Verter el último tercio de mezcla y la última cucharada de margarina.
4. Hornear durante unos 30 minutos, hasta que la temperatura del termómetro indique 160° F, o hasta que al clavar el cuchillo, salga limpio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción, sin vegetales) - Calorías 200 ~ grasa 8 g ~ calorías derivadas de la grasa 80 ~ sodio 530 mg ~ carbohidratos 24 g ~ fibra 1 g

Corn Pudding Serves 8

4 cups cream-style corn 3 Tbsp. margarine (cut into small pieces)
4 eggs, beaten 1/4 cup chopped vegetables (onion,
1 cup nonfat milk green pepper), optional

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. In a large bowl mix corn, eggs, and milk. Add chopped vegetables if desired.
3. Pour 1/3 of corn mixture into greased pan. Dot top of corn mixture with 1 Tbsp. of margarine. Pour another 1/3 of corn mixture on top and dot the top with 1 Tbsp. margarine. Pour last 1/3 on top and use the last 1 Tbsp. of margarine.
4. Bake in oven approximately 30 minutes, until food thermometer reads 160° F, or knife comes out clean when inserted.

NUTRITION FACTS (without vegetables per serving) - Calories 200 ~ fat 8 g ~ calories from fat 80 ~ sodium 530 mg ~ total carbohydrate 24 g ~ fiber 1 g

