

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WELLNESS

WAYS

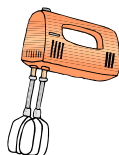
Ideas para comer mejor por menos . . .

Ideas for Eating Better For Less . . .

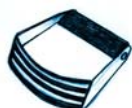
Mezclando ingredientes

Palabras en las recetas que describen cómo mezclar:

Ablandar – para batir la margarina/mantequilla/grasa, con o sin azúcar, hasta quedar leve y espumosa



Cortar – para trabajar la margarina/mantequilla/grasa con los ingredientes secos con una **licuadora de masa** o tenedor



Doblar/Plegar – dar vuelta y doblar muchas veces, presionando en cada vuelta hacia el fondo



Amasar – mezclar usando movimientos de mucha presión, estirando y doblando la masa cada vez



Revolver – mezclar con movimiento circular



Batir – mezclar rápidamente, agregando aire para hacer la mezcla leve y espumosa



Mixing Foods

Words describing how to mix foods:

Cream – to beat margarine/butter/shortening with or without sugar until light and fluffy

Cut in - to work margarine/butter/shortening into dry ingredients with a **pastry blender** or a fork

Fold - to turn over and over by sliding spoon across bottom of mixing bowl at each turn

Knead - to mix using a pressing motion and folding and stretching the dough

Stir - to mix in a circular motion

Whip - to stir rapidly adding air to make light and fluffy

Consejos de Cocina

Agua hirviendo

El agua hierve más rápidamente cuando se coloca una tapa, y se agrega sal después del hervor.

Alimentos demasiado salados

A las sopas, guisos y gratinados que tienen mucha sal, agregue azúcar y vinagre, una cucharada por vez, hasta alcanzar el sabor deseado. Agregar más de todos los ingredientes al plato, excepto sal, funciona mejor. .

Preparar dos platos de una vez

Puede preparar dos platos o porciones de una vez si duplica los ingredientes, al hacer un pan de carne, gratinados o guisos. Congele la porción extra, o sívala unos días más tarde.

Cociendo vegetales

Cortar los vegetales en trozos pequeños antes de hervirlos o cocerlos al vapor, para reducir el tiempo de cocción.

~~~~~

## Salsa de Fresas para mojar

15 porciones  
3 onzas de queso crema descremado,  
2 cucharadas de azúcar  
8 onzas de yogurt de vainilla  
1/4 taza de fresas cortadas y pisadas

1. Ablandar batiendo como si fuera una crema, el queso y el azúcar.
2. **Agregar**, revolviendo, el yogurt y luego agregar, **aplastando**, las fresas.
3. Colocar en la nevera hasta el momento de servir. Servir acompañado de una variedad de frutas frescas cortadas en rodajas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción):  
Calorías 35 ~ grasa 1 g ~ calorías provenientes de la grasa 10 ~ sodio 25 mg ~ carbohidratos 4 g ~ fibra 0 g

# Cooking Tips

## Boiling Water

Water will boil faster if you cover the pot and add salt after the water begins to boil.

## Tastes Too Salty

For soups, stews and casseroles that taste too salty add sugar and vinegar, one teaspoon at a time, until desired flavor is achieved. The other option, which works best, is to add more of all the ingredients to your dish, except salt.

## Cook 2 Meals Once

You can make two meals if you double the ingredients when making meatloaf, casseroles, or stews. Freeze one or serve the second meal a few days later.

## Cooking Vegetables

Cut vegetables into smaller pieces before boiling or steaming to reduce cooking time.

~~~~~

Strawberry Dip Makes 15 servings
3 ounces low-fat cream cheese, softened
2 tablespoons sugar
8 ounces vanilla yogurt
1/4 cup crushed fresh strawberries

1. Cream together cream cheese and sugar.
2. Stir in yogurt then fold in strawberries.
3. Refrigerate until serving time. Serve with assortment of fresh sliced fruit.



Nutrition Facts (per serving): Calories 35 ~ fat 1 g ~ calories from fat 10 ~ sodium 25 mg ~ total carbohydrate 4 g ~ fiber 0 g

Ensalada de Maíz Rinde 6 porciones.

2 latas (15 onzas) de maíz, escurrido

1/2 taza de pimiento verde, picado

1/4 taza de cebolla, picada en dados

1 taza de tomate, picado

CONDIMENTO/ADEREZO:

1/4 taza de crema ácida o yogurt descremado

2 cucharadas de mayonesa/condimento bajas calorías

1/4 cucharadita de semillas de apio

1/4 cucharadita de mostaza seca

1 cucharada de vinagre

1. En un recipiente grande, mezclar el maíz, el pimiento verde, la cebolla y el tomate.
2. En un recipiente pequeño, mezclar la crema ácida/yogurt, la mayonesa/condimento, el vinagre, la mostaza y las semillas de apio. Revolver con un tenedor o batidor.
3. Agregar el condimento a la mezcla de maíz, y mezclar con cuidado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 150 ~ grasa 3 g ~ calorías derivadas de la grasa 30 ~ sodio 350 mg ~ carbohidratos 30 g ~ fibra 4 g

Corn Salad Serves 6

2 (15 ounce) cans of corn, drained

1/2 cup chopped green peppers

1/4 cup diced onions

1 cup chopped tomatoes

DRESSING:

1/4 cup low-fat sour cream or nonfat yogurt

2 Tbsp. low-fat mayonnaise/salad dressing

1 Tbsp. vinegar

1/4 tsp. dry mustard

1/4 tsp. celery seed

1. In a large mixing bowl combine corn, green peppers onions and tomatoes.
2. In a small bowl combine sour cream/nonfat yogurt, mayonnaise/salad dressing vinegar, mustard and celery seed. Stir briskly with a fork or whisk.
3. Add dressing to corn mixture and fold gently.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 150 ~ fat 3 g ~ calories from fat 30 ~ sodium 350 mg ~ total carbohydrate 30 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.