



Módulo 4 Haciendo tortillas de trigo entero en la casa

RECETA

Instrucciones:

- 1 En un recipiente grande para mezclar combine la harina de trigo de grano entero, el polvo para hornear y la sal, y después agregue el aceite de canola y $\frac{3}{4}$ de taza de agua. Mézclelos con sus manos y continúe agregando agua a la mezcla hasta formar una bola sólida, no tan pegajosa. Agregar más harina o agua como sea necesario.
- 2 Amase en una tabla con harina por 5 minutos.
- 3 Usando sus manos forme 8 a 10 porciones de masa y cúbralas con una toalla húmeda. Deje reposar la masa por aproximadamente 20 minutos, esto hará que sea más fácil estirar.
- 4 Caliente un comal de hierro a fuego medio.
- 5 Estire la masa, una porción a la vez, aproximadamente $\frac{1}{4}$ de pulgada de grueso en una superficie ligeramente cubierta con harina.
- 6 Coloque una rueda de masa en el comal y cocine cada lado por aproximadamente 30 segundos, después continúe con las porciones restantes de masa.

CONSEJO: Los niños pueden ayudar con todos los pasos EXCEPTO el 4 y 6, los cuales son los pasos de cocinar.

Ingredientes:

- ☐ 4 tazas de harina de grano entero
- ☐ 1 cucharadita de polvo para hornear
- ☐ $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- ☐ $\frac{1}{4}$ taza de aceite de canola
- ☐ $1\frac{1}{2}$ taza de agua tibia





COMPRANDO TORTILLAS DE TRIGO DE GRANO ENTERO **CONSEJOS**

Haga el cambio a
tortillas de trigo
de grano entero!

Cuando compre tortillas, busque tortillas hechas de trigo de grano entero. Leer la lista de ingredientes le asegurará que su familia está comiendo tortillas de trigo de grano entero en su casa. A continuación verá algunos consejos.

CONSEJO 1: Busque en las bolsas de las tortillas "100% Whole Wheat" (100% Trigo Entero), "100% Whole Grain" (100% Grano Entero), o "Whole Wheat" (Trigo Entero).

CONSEJO 2: Mire la lista de ingredientes. escoja tortillas que digan "whole wheat" (trigo entero) o "whole grain" (grano entero) como el primer ingrediente. Mire la lista de ingredientes de abajo. ¿Cuál tortilla está hecha de granos enteros?

Ingredientes: harina blanca fortificada, agua, aceite vegetal, polvo para hornear, sal, harina de arroz

Ingredientes: harina de trigo entero, agua, aceite vegetal, sal, harina de arroz

La primera lista de ingredientes es de una tortilla hecha de granos refinados. La segunda lista de ingredientes es de una tortilla de trigo de grano entero.

CONSEJO 3: Las tortillas de trigo de grano entero a menudo son más caras que las tortillas de harina blanca. Las tortillas hechas de trigo de grano entero están hechas de TODAS las partes de la semilla del trigo y tiene más de "lo bueno" que nuestros cuerpos necesitan, como la fibra, lo que hace que valgan la pena los centavos de más.

CONSEJO 4: ¡Si su tienda local no vende tortillas de trigo de grano entero, pídale que consideren abastecerse!

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.





Ingredientes:

- ☐ 2 tazas de queso cottage bajo en grasa
- ☐ 1 huevo
- ☐ 2 tazas de queso mozzarella semidescremado rayado
- ☐ 1 tarro (32 oz) de salsa de espagueti
- ☐ 1 paquete (10 oz) de espinaca congelada, descongelada y escurrida
- ☐ 9 hojas de pasta de lasaña de trigo entero sin cocinar
- ☐ 1 taza de agua
- ☐ 1/8 de cucharadita de pimienta
- ☐ 3/4 de cucharadita de orégano
- ☐ Sal al gusto

Instrucciones:

- 1 Caliente antes el horno a 350 grados y cubra un molde para hornear de 13x9x2 de tamaño, con spray para cocinar.
- 2 En un recipiente grande, mezcle la espinaca, 1 taza de queso mozzarella semidescremado, queso cottage, condimento, y huevo. Pídale a su niño que le ayude a mezclar.
- 3 Coloque 1/2 taza de salsa de espagueti, 3 hojas de lasaña, y la mitad de la mezcla de queso. Pídale a su niño que le ayude.
- 4 Haga otra capa.
- 5 Cúbrela con la pasta que sobre, salsa, y 1 taza de queso mozzarella semidescremado.
- 6 Rocíe el agua en las orillas.
- 7 Cubra con papel aluminio y hornee por 60 a 75 minutos.

CONSEJO:

¡Recuerde que es más probable que su niño pruebe un alimento nuevo, si usted lo prueba con él!

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Mantenga a los niños alejados de una estufa caliente y de ollas calientes.





LISTA DE COMPRAS

- ☐ 1 paquete (10 oz) de espinaca congelada
- ☐ Queso cottage bajo en grasa
- ☐ Huevos
- ☐ Queso mozzarella semidescremado
- ☐ 1 tarro (32 oz) de salsa de espagueti
- ☐ Pasta para lasaña de trigo entero
- ☐ Pimienta
- ☐ Orégano

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.





Módulo 4

Muffins de manzana hechos con trigo entero

RECETA

Instrucciones:



- 1 Precaliente el horno a 400 grados y cubra los moldes para muffins con aceite para cocinar en spray.
- 2 Con su niño, mezcle la harina de trigo entero, la sal, el polvo para hornear, la canela y la nuez moscada en un recipiente grande. Luego revuelva la manzana picada con estos ingredientes. Coloque la mezcla aparte.
- 3 En otro recipiente revuelva el aceite, el azúcar morena, los huevos y la leche baja en grasa.
- 4 Lentamente agregue la mezcla de la leche a la mezcla de harina y manzana. Bata hasta que se combinen. Trate de no mezclarlas demasiado, o después tendrá una consistencia dura.
- 5 Con una cuchara coloque la mezcla en el molde para muffins que alistó.
- 6 Hornee hasta que la superficie de los muffins esté un poquito solida, 15-20 minutos.

CONSEJOS:

1. Para divertirse, intente agregar un puñado de pasas o nueces (¡o ambas!) a esta receta.
2. Recuerde que es más probable que sus hijos prueben nuevos alimentos si usted los prueba con ellos.

Ingredientes:

- ☐ 3 cucharadas de aceite de canola
- ☐ ½ taza de azúcar morena
- ☐ 2 huevos
- ☐ 1 ¾ tazas de harina de trigo entero
- ☐ ½ cucharadita de sal
- ☐ 1 ¾ cucharaditas de polvo para hornear
- ☐ 1 cucharadita de canela
- ☐ ½ cucharadita de nuez moscada (opcional)
- ☐ 1 taza de leche baja en grasa (1%) o libre de grasa
- ☐ 1 taza de manzana pelada y picada

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Mantenga a los niños alejados de estufas y cacerolas calientes.



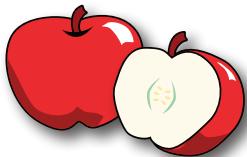


LISTA DE COMPRAS

- ☐ Aceite de canola
- ☐ Azúcar morena
- ☐ Huevos
- ☐ Harina de trigo entero
- ☐ Sal
- ☐ Polvo para hornear
- ☐ Canela

- ☐ Nuez moscada (opcional)
- ☐ Leche baja en grasa (1%) o libre de grasa
- ☐ Manzanas

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.





La carne molida que se encuentra en las tiendas es usualmente 75% carne/25% grasa. Carnes con menos grasa algunas veces están disponibles, pero cuestan más dinero. Estos consejos le van a ayudar a su familia a reducir la grasa en la carne molida para una comida más saludable sin pagar más en la tienda.

Reduciendo la grasa en carne molida cocinada lavándola y escurriéndola: Use en recetas que requieran carne molida cocinada (Chili, Sloppy Joes, Espagueti con salsa de carne, tacos, etc.)

- 1 Cocine la carne en una freidora a fuego medio por 8 a 10 minutos o hasta que la carne alcance una temperatura de 160 grados Fahrenheit (ya no se ve rosada y el jugo es claro). Revuelva ocasionalmente para deshacer pelotas de carne molida en pedazos más pequeños.
- 2 Mientras la carne molida se esté cocinando, caliente en el microondas a alta temperatura (HIGH) 4 tazas de agua en un envase propio para microondas por 5 ó 6 minutos o hasta que esté bien caliente, pero NO hirviendo. Mucho cuidado, el agua puede estar muy CALIENTE.
- 3 Agarre un cucharón con orificios y saque la carne de la freidora, colóquela en un plato u otro contenedor cubierto con 3 capas de papel toalla blanco. Déjela escurrir por 1 minuto. Seque la parte de arriba de la carne molida con más papel toalla.
- 4 Ponga la carne molida en un colador y luego coloque este en una taza grande y fuerte.
- 5 Vierta el agua caliente sobre la carne para lavarle la grasa. Escurra por 5 minutos.
- 6 Vierta la grasa en un contenedor y déjela enfriar y solidificarse. Tírela a la basura. NUNCA vierta grasa, aceite o manteca en el lavaplatos.





Consejos de cocina:

Si su receta necesita cebollas o ajos, estos ingredientes pueden agregarse durante el proceso de cocido porque el lavar la carne no reducirá el sabor de una manera notable. Otras especias, como las hierbas, pueden ser agregadas después de lavar la carne.

Si no es posible lavar y escurrir la carne, considere usar una carne molida con menos grasa (90% carne/10% grasa).

Use ingredientes bajos en grasa o libre de grasa en recetas con ingredientes grasos como el queso o la mantequilla.

Agregue comidas adicionales, como frutas y vegetales, las cuales son bajas en grasa.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.

Reduciendo la grasa en las tortitas de hamburguesa cocinadas:

- 1 Forme tortitas de carne molida de 4 onzas. Cocínelas inmediatamente.
- 2 Caliente una freidera de superficie anti adherente a fuego medio hasta que esté caliente. NO agregue aceite, coloque las tortitas en la freidera.
- 3 Cocínelas por 10-12 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 160 grados Fahrenheit (el centro ya no está rosado y el jugo está claro). Deles vuelta una vez mientras las cocina.
- 4 Saque las tortitas y póngalas en un plato grande cubierto con 3 capas de papel toalla. Déjelas reposar por 1 minuto, deles vuelta después de 30 segundos. Condíméntelas como desee y sívalas.

Reduciendo la grasa en albóndigas de carne (meatballs) y pastel de carne (meatloaf):

- 1 Ase las albóndigas y el pastel de carne en una parrilla para que la grasa pueda escurrir mientras se está cocinando.
- 2 Después de asar, colóquelas en un plato grande cubierto con papel toalla seque a los lados y encima (si no está cubierta con ningún aderezo) para reducir más el contenido de grasa.