



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

¡Comidas de un solo plato para ahorrar tiempo y dinero!

Prepare una receta doble para alimentar a su familia ahora... ¡y congele los sobrantes para comerlos luego!

Recetas para algunas ideas excelentes:

- Salteado
- Sopas
- Cacerola
- Sopa de Frijoles y carne molida (chili)



¡El hacer una horneada grande puede ser suficiente para hacer una cena rápida para otra ocasión!



- Refrigere los sobrantes dentro de las 2 horas de cocinarlos. Sirva los sobrantes dentro los de 3 días.
-
- Congele los sobrantes para usarlos semanas o meses después. Ponga una etiqueta con la fecha en las bolsas de congelación o recipientes.

Congele *porciones pequeñas* de verduras o frutas que se pueden usar en:

- licuados
- sopas
- guisados
- tortillas de huevos (omelets)

Congele verduras o frutas *ralladas* para usarlas en:

- panqueques
- panquecitos
- pan
- carne mechada

¡Es fácil, rápido y delicioso!



Los niños pueden...

- ★ Poner las frutas y verduras lavadas y cortadas en las bolsas de congelación
- ★ Ayudar a revolver las sopas o salteados

Lista de Héroes de Alimentos

- Congelar las sopas o guisados que sobren.
- Hacer bolsas de colores brillantes de frutas y verduras para congelar.
- Echar un vistazo al [consejo de congelación](#) en Héroe de Alimentos.
- _____

Mantente Conectado   



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



Una Sartén de Espaguetis

Ingredientes

- ½ libra de **carne molida** magra
- 1 **cebolla** mediana, picada
- 3 ½ tazas de **agua**
- 1 lata (15 onzas) de **salsa de tomate**
- 2 cucharaditas de **orégano** deshidratado
- ½ cucharadita de **azúcar**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- ½ cucharadita de **romero**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**
- 2 tazas (12 onzas) de **espaguetis**, rotos
- 1 taza (4 onzas) **queso parmesano** rallado

Preparación

1. Dore la carne y la cebolla en una sartén grande a fuego medio alto (300 grados Fahrenheit en la sartén eléctrica). Escurra la grasa.
2. Añada el agua, la salsa de tomate y los condimentos; ponga a hervir.
3. Añada el espagueti, cubra la sartén y ponga a fuego lento de 10 a 15 minutos, revolviendo con frecuencia para prevenir que se pegue.
4. Cuando el espagueti esté blando, cúbrala con el queso rallado.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Notas

- Pruebe carne molida de pavo o camarones cocinados en vez de la carne.
- Pruebe pasta integral para aumentar la fibra.
- Use el queso tipo “cheddar” en vez del queso parmesano.

Datos de Nutrición

Tamaño de la Ración 1 taza (195g)
Porciones por Envase 10

Cantidad Por Ración	
Calorías 220 Calorías de Grasa 45	
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans (transgénica) 0g	
Colesterol 20mg	7%
Sodio 360mg	15%
Carbohidratos Total 31g	10%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 3g	
Proteínas 12g	
Vitamina A 6%	• Vitamina C 8%
Calcio 10%	• Hierro 10%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite www.foodhero.org

©2011 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. **El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) pone alimentos saludables a su alcance** - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.