



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

Ideas para Regalos de la Cocina

¡Las Comidas Saludables Pueden ser Buenos Regalos!

- **Una canasta** con naranjas o mandarinas. Los cítricos pueden durar de uno a dos meses si se guardan en el cajón del refrigerador.
- **Bolsitas con bocadillos saludables.** Haga su propia **Mezcla de Cereales y Frutas Secas Hechas en Casa**, guiándose por la receta del Foodhero.org/es. O también pueden hacer su propia mezcla de bocadillos. Combine sus cereales favoritos de grano entero con frutas secas, pretzels y algunas nueces.
- **Una mezcla para hornear en un frasco.** Haga capas de ingredientes secos en un recipiente o en un frasco de vidrio para unos **Panecillos Tipo “Scones”**, (la receta esta al reverso). ¡Imprima la receta y péguela en el frasco, para un regalo fácil! O también haga una **Mezcla Maestra** (la receta se encuentra en Foodhero.org/es) en un frasco para que le sea más fácil a la hora de hacer la receta.

Manténgase Saludable – Lave y Limpie a Menudo Todo lo que Toque o Tenga Contacto con la Comida

Lávese las manos con agua tibia y jabón por lo menos 20 segundos. Usted puede contar el tiempo cantando la canción del Abecedario o la Estrellita Brillante.

Lave todos los utensilios y desinfecte todas las superficies de la cocina. Haga su propio desinfectante para las superficies: mezcle 1 cucharada de cloro en un cuarto de galón de agua (4 tazas) en un atomizador (botella de espray) o un recipiente.

Lave las esponjas y trapos. Para desinfectarlos use una secadora de ropa caliente o póngalos en agua con cloro según las instrucciones de arriba.

Los Niños Pueden....



- ❁ llenar las canastas con las naranjas.
- ❁ medir y poner los ingredientes para unos **Panecillos Tipo “Scones”**.
- ❁ cantar la canción del Abecedario mientras se lavan las manos.

Ideas para Envasar los Alimentos



Lave y vuelva a usar los frascos de vidrio. O busque los recipientes en las tiendas de segunda o ventas de garaje. Póngale un moño, telas de colores o papel sobre la tapa del frasco.

Lista Mensual del Héroe de Alimentos

- Disfrutar de las naranjas y mandarinas. Están de temporada desde diciembre hasta agosto.
- Lavarse las manos antes de comer.
- _____

Manténgase Conectado



FoodHero.org/es

OSU
Oregon State
UNIVERSITY
Extension Service



Panecillos Tipo “Scones”



Ingredientes

- 1 3/4 taza de **harina**
- 1/3 de taza de **azúcar**
- 1 cucharadita de **polvo de hornear**
- 1/2 cucharadita de **bicarbonato de soda**
- 1/4 de cucharadita de **sal**
- 1 taza de **uvas pasas**
- 2/3 de taza de “**buttermilk**” (líquido que queda después de hacer mantequilla)
- 1/4 de taza de **mantequilla**, derretida

Porciones: 1 panecillo
Tiempo de preparación:
 20 minutos
Tiempo para cocinar:
 20 minutos



Preparación

1. Caliente el horno a 400 grados F.
2. Combine la harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de soda y la sal en un recipiente hondo. Mezcle bien.
3. Añada las uvas pasas y mezcle ligeramente.
4. En un recipiente hondo y pequeño, combine la mantequilla derretida y el “buttermilk.” Añada estos ingredientes líquidos a la mezcla de harina y revuelva suavemente.
5. En una bandeja para hornear engrasada, ponga la masa por cucharadas en 8 montículos iguales. Hornee de 18 a 20 minutos hasta que estén doradas.
6. Sirva caliente o a temperatura ambiente. Saben mejor hechos el mismo día.

Notas

- Sustituya aceite vegetal por la mantequilla para reducir la grasa saturada.
- Prueba otras frutas secas.
- Rocíe con canela molida antes de hornear.

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

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1 panecillo (82g)	
Porciones por Envase 8	
Cantidad Por Porción	
Calorías	240 Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 4g	20%
Grasa Trans (transgénica) 0g	
Colesterol 15mg	5%
Sodio 270mg	11%
Carbohidratos Total 43g	14%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 22g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 4%	•Vitamina C 0%
Calcio 6%	•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	

©2013 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) por e 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.