



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon



## Ahorre Tiempo Usando el Congelador

**¡Cocine los alimentos ahora— para usarlos después!**

### Medidas de congelación básicas:

1. **Cocine los alimentos.** Vea en la tabla de abajo los alimentos que se congelan mejor. Las comidas sencillas como la pasta no se congelan bien.
2. **Enfrié la comida.**
3. **Empaque** los alimentos en pequeñas cantidades. Use recipientes o bolsitas de plástico especiales para congelar. Deje espacio suficiente en la parte de arriba del recipiente o la bolsa.
4. **Escriba** el nombre del alimento y la fecha en el recipiente.
5. **Coloque** los recipientes en el congelador a (0 grados F).
6. **Descongele** los alimentos en el refrigerador antes de recalentarse. O use el horno de microondas para descongelar en un recipiente a prueba del microondas. Las verduras congelados se pueden cocinar sin necesidad de descongelarse.
7. **Cocine** los alimentos a 165 grados F. Use el termómetro para alimentos para verificar la temperatura.



Manténgase Conectado



## Los Niños Pueden....

- ✿ ayudar a pelar las papas para hacer una **Rápida Sopa Mexicana de Frijol Negro** (ver la receta al reverso).
- ✿ ayudar a empacar los alimentos cocinados para su congelación.
- ✿ lavar una verdura para una cena familiar.

## Tiempos de Almacenamiento en el Congelador

Puré de manzana	De 8 a 10 meses
Frijoles secos, cocinados	De hasta 3 meses
Frutas y verduras	De 6 a 12 meses
Carnes	De 1 a 2 meses
Sopas	De 4 a 6 meses

## Lista Mensual del Héroe de Alimentos

- Congelar un alimento que se pueda usar después.
- Poner a sus niños a que le ayude a congelar los alimentos, usando los **pasos básicos para su congelación.**
- \_\_\_\_\_



[FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es)





# Rápida Sopa Mexicana de Frijol Negro

**OSU**  
Oregon State  
UNIVERSITY  
Extension Service

## Ingredientes

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 1 **cebolla** pequeña, picada (aproximadamente 1 taza)
- 4 dientes de **ajo**, picados
- 1 lata (14-15 onzas) de **tomate** en trozos
- 4 tazas de **frijol negro** cocinado o enlatado (con líquido)
- 2 **papas**, peladas y cortadas en trozos
- 4 tazas de **agua**
- 1/2 taza de **cilantro** fresco, picado
- 1 cucharada de **comino**
- 1/3 de taza de **jugo de limón verde (lima)** en botella o el jugo de una lima
- Salsa** picante al gusto

**Porciones:** 1 taza  
**Tiempo de preparación:** 15 minutos  
**Tiempo para cocinar:** 45 minutos



## Preparación

- Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio alto. Sofría la cebolla por 2 minutos. Añada el ajo y los tomates y cocine por 2 minutos. Revuelva a menudo.
- Añada los frijoles, las papas y el agua. Cuando empiece a hervir, reduzca el fuego a medio bajo. Cúbralo y cocine lentamente por 20 minutos.
- Añada el cilantro, el comino, el jugo de limón y la salsa picante. Revuelva bien y cocine por 10 minutos. Sirva caliente.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Notas** Pruebe adornar la sopa con crema agria sin grasa, cilantro picado y “chips” de tortillas bajas en grasa hecha al horno (baked).

Cuando la sopa este lista, sirva la mitad como una comida en familia y la otra mitad póngala en un recipiente seguro para el congelador. Siga los **pasos básicos para congelar los alimentos** en la parte de adelante.



### Haga que la hora de comer sea un tiempo para pasar en familia.

Las comidas en familia ayudan a los niños a aprender a hacer opciones saludables, tratar nuevos alimentos y hacer fuertes conexiones familiares. He aquí algunos consejos:

- Coman juntos toda la familia con más frecuencia.
- Deje que todos ayuden.
- Deje que los niños hagan decisiones saludables.
- Apague la televisión, teléfono u otras distracciones.
- Conversen mientras estén comiendo juntos.

*Mensaje traído por El Consejo de la Nutrición de Oregón*

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite [www.foodhero.org/es](http://www.foodhero.org/es)

## Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1 taza (253g)  
Porciones por Envase 12

Cantidad por Porción	
<b>Calorías</b>	120
Calorías de Grasa	15
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b>	1.5g 2%
Grasa Saturada	0g 0%
Grasa Trans (transgénica)	0g
<b>Colesterol</b>	0mg 0%
<b>Sodio</b>	350mg 15%
<b>Carbohidratos Total</b>	21g 7%
Fibra Dietética	5g 20%
Azúcares	2g
<b>Proteínas</b>	5g
Vitamina A	4%
• Vitamina C	25%
Calcio	6%
• Hierro	8%

\*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.