



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Vinagre

Múltiples usos del vinagre:

- * aderezos y adobos
- * salsas y pepinillos
- * salsas tipo dip
- * salpicado sobre verduras rostizadas y verduras salteadas
- * en sopas, salsas y frijoles cocidos
- * rociado en sándwiches y pizza

El vinagre realza y equilibra los sabores sin agregar azúcar, sal o grasa.

Almacene Bien Desperdicie Menos

- * Guarde el vinagre en una alacena fresca y oscura con la tapa bien puesta.
- * El vinagre se puede usar de manera segura durante muchos años después de abrirlo, incluso si hay cambios de color, sabor o textura.

El vinagre descompone las fibras proteicas de la carne, el pescado y las aves para hacerlos tiernos.



➔ *Los seres humanos han disfrutado del vinagre durante al menos 7,000 años. Se elabora fermentando una fruta o un grano, como las uvas o el arroz. Sus sabores son tan variados como los ingredientes con los que se elabora el vinagre.*

Tipos de Vinagre



Blanco destilado
Sabor fuerte y agrio
Encurtidos, adobos, salsas, aderezos para ensalada, recetas horneadas



Vino blanco
Dulce y suave
Aderezos para ensalada, adobos, encurtidos



Arroz
Dulce y ligero
Salsas tipo dip, salteados



Sidra de manzana
Ácido y con sabor a frutas
Aderezos para ensalada, adobos, frijoles cocidos, sopas, salteados



Sherry
Con sabor a nuez y suave
para ensalada, adobos, salsas, sopas, verduras asadas



Vino tinto
Ácido y dulce
Aderezos para ensalada, adobos, postres de fruta



Malta
Tostado y dulce
Adobos, frijoles cocidos, verduras asadas



Balsámico
Dulce y suave
Aderezos para ensalada, verduras asadas, salsas, postres de fruta



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP 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, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2022 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



Disfrute el Vinagre

Vinagreta de Vino Tinto

Ingredientes:

- 1/4 de taza de **aceite vegetal**
- 1/4 de taza de **vinagre de vino tinto**
- 2 dientes de **ajo**, finamente picado o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de **mostaza Dijon**
- 1 cucharadita de **orégano** fresco o 1/4 de cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de **tomillo** fresco o 1/4 de cucharadita de tomillo seco
- 1/4 de cucharadita de **sal**
- 1/4 de cucharadita de **pimienta**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un tazón pequeño o frasco con una tapa hermética, mezcle o agite juntos todos los ingredientes.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas. Utilice dentro de 1 semana.

Notas:

- Utilice como aderezo o adobo.
- Intente elaborar con diferentes aceites, vinagres, mostazas y hierbas.
- Agregue un poco de dulzura con una cucharadita de miel o agave. (La miel no se recomienda para niños menores de 1 año).

Rinde 1/2 taza

Tiempo de preparación: 10 minutos

Visite FoodHero.org/es para recetas fáciles y deliciosas que utilizan el vinagre.

Ensalada de Repollo en Escabeche

Ingredientes:

- 4 tazas de **agua**
- 1/2 cabeza de **repollo** verde, rallado (aproximadamente 6 tazas)
- 1 **zanahoria** mediana, rallada o en rodajas delgadas (aproximadamente 1/2 taza)
- 1/4 de una **cebolla morada** mediana, en rodajas delgadas (aproximadamente 1/2 taza)
- 1 **chile jalapeño** u otro chile picante, finamente picado (opcional)
- 1/2 taza de **vinagre** (pruebe el de sidra de manzana o el blanco destilado)
- 1/2 cucharadita de **orégano**
- 1/2 cucharadita de **sal**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente agua hasta que hierva a fuego alto.
3. Ponga el repollo en un colador sobre el fregadero. Lentamente vierta el agua hirviendo sobre el repollo. Enjuague el repollo con agua fría y escurra bien.
4. En un tazón grande, mezcle el repollo y los ingredientes restantes.
5. Refrigere durante al menos 1 hora antes de servir.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- Disfrútelo como ingrediente extra para pupusas, tacos, quesadillas o pescado a la parrilla.
- ¿No tiene un chile picante fresco? Utilice 1/2 a 1 cucharadita de hojuelas de chile rojo.

Rinde 6 tazas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de enfriamiento: 1 hora



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- enjuagar las verduras bajo agua fría de la llave.
- medir ingredientes líquidos y secos.
- agitar o mezclar los ingredientes de la vinagreta.

El mejor sustituto del vinagre es el jugo de limón amarillo o verde.