



BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

NOVIEMBRE 2020

Un Día de Acción de Gracias sencillo y sin estrés

Si le fascina la comida y pasar tiempo con la familia y los amigos, probablemente le encanta el Día de Acción de Gracias. El Día de Acción de Gracias es una fiesta maravillosa, pero a veces puede ser estresante, especialmente si está a cargo de planificar y preparar la comida. Ya que el año 2020 ha sido impredecible, y a menudo estresante, considere preparar la cena del Día de Acción de Gracias un poco más sencilla este año.

El menú

Una cena tradicional del Día de Acción de Gracias incluye pavo y varios acompañamientos: puré de papas, relleno, ejotes, camotes, panecillos, y una interminable lista de otras cosas. Es fácil encontrarse preparando más de 5 recetas para el Día de Acción de Gracias. No solo es mucho trabajo, sino que también puede resultar caro.

Para simplificar las cosas, considere reducir el menú a:

- Pavo (o una carne/proteína diferente)
- De 2 a 3 acompañamientos
- 1 postre

Hable con su familia sobre qué platos les gustarían, para que nadie se pierda su comida favorita de Acción de Gracias. También pídale a su familia que le ayuden a preparar la comida.

Si va a tener invitados, considere pedirles que también traigan un acompañamiento.



Planifique con anticipación

Ya sea que usted mantenga el menú sencillo o dé rienda suelta, ¡la planificación anticipada puede marcar una gran diferencia!

En lugar de cocinar todo el mismo Día de Acción de Gracias, piense en qué recetas puede cocinar/preparar con anticipación. Por ejemplo, podría preparar una cazuela de ejotes el día anterior, así que todo lo que tiene que hacer el Día de Acción de Gracias es ponerla al horno. Si tiene recetas que requieren verduras picadas, córtelas 1 o 2 días antes y luego refrigérelas hasta que se necesiten.

Es posible que descubra que establecer un horario de cuándo se prepararán y cocinarán los alimentos le ayudará a reducir el estrés.

Seguridad de los alimentos

Evite el estrés de contraer una enfermedad transmitida por los alimentos siguiendo las pautas de seguridad de los alimentos. ¡La seguridad de los alimentos es sencilla!

Solo recuerde lavar, separar, cocinar y refrigerar.

Lavarse las manos y las superficies antes de manipular los alimentos. *Separar* los productos frescos y los alimentos cocinados de las carnes crudas. *Cocinar* los alimentos a la temperatura indicada. *Refrigerar* los alimentos guardándolos sin demora en el refrigerador. Los alimentos que se dejen a temperatura ambiente por más de 2 horas deben ser desechados.

¡Disfrute de un feliz y seguro Día de Acción de Gracias!

Adaptado de: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/food-safety-tips-healthy-holidays> Fuente de la foto: unsplash.com

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales totales y equitativas en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario de Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

NOVIEMBRE 2020

Eventos locales

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos).
USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales totales y equitativas en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario de Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.





BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

NOVIEMBRE 2020

Receta del mes

Fuente: MyPlate Kitchen

Relleno de la abuela

Porciones: 8

Ingredientes

- 10 tazas de dados de pan integral
- 1/3 taza de agua
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de apio picado
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 1/2 tazas de leche
- 1 huevo ligeramente batido
- 2 manzanas, sin corazón y picadas (opcional)
- pasas (opcional)



Fuente de la foto: MyPlate Kitchen

Instrucciones

1. Lávese las manos y limpie el área donde va a preparar los alimentos.
2. Precaliente el horno a 350 grados.
3. Coloque los dados de pan en un tazón grande. Apártelos.
4. Ponga el agua en una cacerola mediana. Añada la cebolla, el apio, el perejil, la sal y la pimienta. Cueza durante 5 minutos. No lo drene. Vierta sobre los dados de pan.
5. Añada la leche y el huevo. Añada y revuelva lentamente las manzanas y las pasas, si lo desea.
6. Con una cuchara, pase la mezcla a una charola de hornear engrasada de 2 cuartos de galón. Hornee a 350 grados durante 1 hora.

Nutrientes por porción: (1/8 de la receta) 140 calorías, 2 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 8 g de proteínas, 22 g de carbohidratos, 3 g de fibra dietética, 5 g de azúcares totales, 2 g de azúcar añadida y 306 mg de sodio

Costo total por porción: \$\$\$\$

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos).
USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales totales y equitativas en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario de Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.

