



CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Noviembre/Diciembre

Guía para Preparar un Jamón para un Día Festivo

¿Piensa servir jamón para la cena en un día festivo? Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* elimina las preguntas sobre como comprar, cocinar y guardar este platillo delicioso para un día festivo.

¿Cuánto Jamón Debe Comprar?

Si va a comprar jamón deshuesado o jamón enlatado, compre 1/4 de libra (0.25 lbs.) por persona. Si va a comprar jamón con hueso, compre 1/2 libra (0.5 lbs.) por persona. Si planea que cada persona se sirva el jamón “por sí sola” o si quiere que le queden sobras, ¡compre un poco más de las cantidades recomendadas!



¿Cómo Cocinar el Jamón Ahumado?

Siga las instrucciones para cocinar que aparecen en la etiqueta, si las hay. Algunos jamones no vienen precocinados y necesitan ser cocinados hasta que lo suficientemente caliente para que el termómetro para alimentos alcance una temperatura interna de 145 grados F., después se deja reposar durante al menos 3 minutos antes de cortarlo o comerlo. La siguiente tabla presenta algunos métodos para cocinar un jamón.

Métodos para Cocinar un Jamón	Peso del Jamón	Tiempo Total de Cocción
Hervir el jamón cubierto en líquido en una cacerola en la estufa.	5 a 8 libras	3 to 4 horas
	10 a 16 libras	4 horas y media a 5 horas
Hornear el jamón en una cacerola destapada dentro de un horno a una temperatura de 325 grados. Si lo desea, hornéelo con sus verduras favoritas.	5 a 7 libras	1 hora y media a 3 horas
	10 a 14 libras	3 a 4 horas y media
Las rebanadas de jamón pre-cocinado de 1/4 de pulgada de ancho para ser cocinadas en el microondas deben estar en un plato cubierto que sea seguro dentro del microondas al 50% de la energía.	1 libra y media	10 minutos
	3 libras	25 minutos

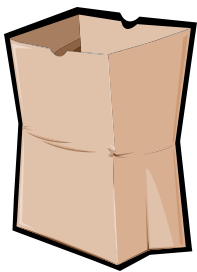
¿Cómo Guardar un Jamón?

El jamón en rebanadas puede guardarse en el refrigerador hasta por 5 días. El jamón entero que no está en rebanadas, dentro de su envoltura original, puede guardarse hasta por 7 días. Las sobras de jamón deben envolverse bien y colocarse en el refrigerador o ser congeladas antes de 2 horas. Use las sobras almacenadas en el refrigerador antes de 3 a 5 días. Use el jamón congelado antes de 2 meses. Para descongelar un jamón congelado de 3 libras, lo puso en una bandeja y refrigerar durante aproximadamente 15 horas.

Fuente (Acceso en 10/28/2013): Ham and Food Safety, USDA FSIS, <http://ow.ly/qgKvj>

Boletín desarrollado por Erin Henry, R.D., L.D., y Mary Meck Higgins, Ph.D., R.D., L.D., Especialista en Nutrición Humana de la Investigación y Extensión de K-State y Profesora Adjunta, Departamento de Nutrición Humana.

Algo Especial: Ideas para el Almuerzo



¿Usted siempre prepara los mismos alimentos para el almuerzo? ¿Está cansado de la rutina? Ya sea que esté empacando el almuerzo para su niño o para usted, lea los consejos que aparecen en *Cenando con Diez Centavos* para hacer de su almuerzo algo especial.

Ideas Tentadoras para un Almuerzo

- Las frittatas (tortillas de huevo) son algo poco común, pero fácil de hacer e incluir en su menú, y pueden avivar su experiencia a la hora del almuerzo. Mire la receta que aparece en la página 4. ¡También en ella se usan ingredientes que quizás le hayan sobrado de una cena en un día festivo!
- Rocíe una cantidad pequeña de su aderezo para ensaladas favorito sobre verduras sobrantes ya cocinadas. Envuélvalas – con lechuga cortada en tiras y queso bajo en grasa – dentro de una tortilla de harina integral.
- Las mezcla de sabores y texturas es una buena forma de hacer que un almuerzo empacado parezca especial. Añádale nueces o semillas a las ensaladas, sopas o bocadillos para que sean crujientes. O coloque nueces tostadas picantes en su bolsa en lugar de patatas fritas. Las zanahorias miniatura vienen listas para empacar y ¡son súper nutritivas y deliciosas! Una bolsa de cereal seco listo para comer le añade algo crujiente a la vez. Las frutas secas, tales como las pasas, le añaden un sabor dulce por sí mismas o le ayudan a mejorar un yogur o un sándwich.
- No hay la necesidad de limitar los productos para el almuerzo a comidas frías. Una botella aislada puede mantener los alimentos calientes cuando tenga antojos de algo caliente en los meses de frío. Pruebe las sopas, pastas, mezclas de verduras fritas y bebidas calientes.
- Si usted y algunos compañeros de trabajo de confianza llevan sus almuerzos al trabajo cada día, considere comenzar un club de almuerzos para llevar. Cada día, uno de ustedes puede llevar el almuerzo para todo el grupo. Cuando sea su turno, verá que le puede tomar menos tiempo preparar bastantes almuerzos en un sólo día de la semana que preparar un sólo almuerzo a diario. ¡Y además tendrá más variedad!



Tenga en Mente la Seguridad de los Alimentos

Almacenar almuerzos por horas, trae a la mente preocupación sobre la seguridad de los alimentos. Los alimentos fríos deben conservarse fríos y los alimentos calientes deben conservarse calientes. ¿Cómo? Una bolsa aislada para almuerzo puede ayudar a mantener seguros los alimentos hasta el mediodía. Aquí hay algunas otras formas de mantener la seguridad en los alimentos:

- *Alimentos Fríos.* Mantenga los alimentos fríos a una temperatura de 45 grados o menos. Aunque los conserve dentro de una bolsa aislada, ayuda el incluir paquetes de gel congelados, una bolsa para el congelador con cubos de hielo u otros artículos fríos tales como una botella con jugo o agua congelada.
- *Alimentos Calientes.* Mantenga los alimentos calientes a una temperatura de 140 grados o más. Llene una botella aislada con agua hirviendo, espere unos minutos y luego sáquela y coloque los alimentos calientes. Mantenga la botella aislada cerrada hasta la hora del almuerzo para mantener el calor encerrado.
- Descarte los alimentos perecederos que no hayan sido consumidos a la hora del almuerzo.

Puede ver los boletines anteriores en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184 Esta edición es una revision actualizada del boletin de "Cenando con Diez Centavos Noviembre 2006." El contenido de esta publicación se puede reproducir para propósitos educativos. Todos los otros derechos están reservados. En cada caso, déle crédito a Erin Henry y Mary Meck Higgins, "Cenando con Diez Centavos," Noviembre 2013.

Consejos sobre la Seguridad de los Alimentos para la Olla de Cocimiento Lento

Ahora que las personas están más ocupadas que nunca, ¿no le gustaría una comida que lo esté esperando cuando llegue a su hogar? La olla de cocimiento lento puede ofrecerle comidas de buen gusto, baratas y nutritivas, que requieren poco tiempo de preparación. Vaya a la biblioteca o conéctese al Internet en busca de recetas para ollas de cocimiento lento para preparar asados, sopas, guisos e incluso ¡postres! Para comenzar, oprima donde dice “Español,” luego donde dice “recetas”, luego donde dice “platillos principales” en la página www.kidsacookin.org o visite www.montana.edu/nep/recipes.htm#s



Lea la guía que se encuentra en *Cenando con Diez Centavos* sobre el manejo en la seguridad de los alimentos cuando esté preparando las comidas en la olla de cocimiento lento.

- Descongele los alimentos que va a usar. Si prepara los ingredientes con anticipación, almacénelos por separado dentro del refrigerador. Nunca recaliente las sobras en una olla de cocimiento lento.
- Precaliente la olla de cocimiento lento antes de añadir los ingredientes o cocine a la mayor temperatura de calor establecida, durante la primera hora.
- Coloque cualquier verdura sin hoja (tales como papas o zanahorias) en el fondo y a los lados de la olla de cocimiento lento, cerca del calor, ya que estas se cocinan más lentamente que los otros ingredientes.
- Corte la carne y las aves de corral en trozos o pedazos pequeños. Esto le asegura la transferencia rápida del calor. Evite añadir pedazos grandes de carne, tales como un pollo o un lomo de res entero.
- Cuando cocine la carne o las aves de corral, casi cubra todos los alimentos con agua o caldo. Esto le asegura la transferencia efectiva del calor a través de la olla de cerámica.
- Use la cantidad de alimentos correcta. Llene su olla de cocimiento lento a la mitad o a dos tercios de capacidad.
- No remueva la tapa o la cubierta mientras los alimentos aún se están cocinando. Cada vez que se levanta la tapa, la temperatura interna baja de 10 a 15 grados y el proceso de cocción se retrasa por 30 minutos.
- Use un termómetro para alimentos para probar si la carne ya está lista. Las aves de corral deben alcanzar los 165 grados F. y la carne molida debe alcanzar los 160 grados F. Los cortes de carne de cerdo y res deben alcanzar los 145 grados F. y luego descansar durante al menos 3 minutos.
- No permita que los alimentos cocinados se enfríen dentro de la olla de cerámica. Refrigere las sobras en recipientes cubiertos, de poca profundidad, antes de 2 horas.

Fuentes (Acceso en 10/28/2013): Slow Cooker Safety, University of Minnesota Extension Service, www1.extension.umn.edu/food/food-safety/preserving/safe-meals/slow-cooker-safety;

Is It Done Yet?, USDA FSIS, www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/teach-others/fsis-educational-campaigns/is-it-done-yet

Para más información acerca de cómo comer sano, comuníquese con su oficina local de Extensión. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA. El Programa de Asistencia Alimentaria puede ayudar a personas de cualquier edad con bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para llevar una dieta mejor. Para saber más, llame al 1-888-369-4777.



Rincón del Cocinero de Cenando con Diez Centavos

Frittata de Habichuelas Verdes y Carne (Rinde 2 porciones)

Sugerencia para esta comida: Sirva este platillo principal horneado con frutas y pan tostado.

Ingredientes

1 taza de habichuelas verdes cocidas, escurridas
1/2 taza de pavo o jamón magro cocinado, picado o cortado en tiras
1/4 de taza de cebolla finamente picada
Varias pizcas de pimienta negra molida
2 huevos grandes
1/2 taza (2 onzas) de su queso rallado favorito

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350 grados F. Rocíe un plato redondo para hornear de 9 pulgadas con aceite en aerosol para cocinar.
2. Agregue las habichuelas verdes cocidas, carne cocinada, y cebolla picada en forma pareja en el fondo del plato. Rocíe con pimienta negra. **3.** En un tazón, bata ligeramente los huevos usando un tenedor. Vierta los huevos en forma pareja sobre la carne para cubrirla. **4.** Rocíe queso sobre la mezcla. **5.** Hornee hasta que el termómetro para alimentos marque 160 grados y el centro esté firme, alrededor de 20 a 25 minutos. **6.** Deje que se enfríe ligeramente. Córtele en 4 trozos triangulares. Sirvala caliente o frío.
7. Cubra y refrigere las sobras antes de 2 horas.

Cada porción (dos trozos triangulares) provee: 270 calorías, 15g de grasa, 8g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 8g de carbohidratos, 25g de proteína, 245mg de colesterol, 270mg de sodio (si usa pavo fresco) y 3g de fibra dietética. Valores Diarios: 20% vitamina A, 8% vitamina C, 25% calcio, 10% hierro.



**Servicio de Extensión
Cooperativa,** Investigación
y Extensión de K-State

K-State, los Concilios de Extensión de los Condados, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura los EE.UU. cooperando.

K-State es un proveedor y empleador con oportunidades equitativas.