



CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Noviembre / Diciembre

Ofreciendo Fiestas siguiendo un Presupuesto

¿Está tratando de reducir los gastos en esta época festiva? Las comidas de los días feriados y las fiestas no tienen que costar una fortuna. Con creatividad y planificación, usted puede reducir la cantidad de compras de alimentos sin reducir la diversión y las festividades. Aquí está cómo:

Planifique. Establezca cuánto puede gastar. ¿Quiere invitar a más invitados de los que puede alimentar cómodamente? Haga una comida en la que todos lleven algo. Pídale a su familia y amigos que lleven un platillo favorito y copias de las recetas del mismo. Bono: Todos pueden probar alimentos nuevos.

Reduzca su Menú. Considere su presupuesto junto con lo que está en oferta y de temporada en el supermercado. Por ejemplo, planee una comida que consista en dos o tres clases de sopas caseras y un bocadillo para complacer multitudes como las palomitas de maíz con pasas. Agregue varios tipos de pan y chocolate caliente o una bebida no azucarada para completar el menú.

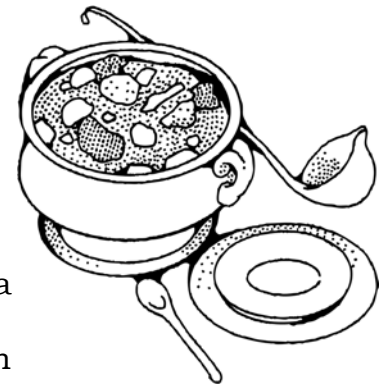
Compre Sabiamente. Use una lista de compras para alimentos. Busque ofertas. Los supermercados tienen periódicamente grandes descuentos en alimentos básicos para las festividades. Aproveche esto, pero sólo compre artículos que necesita y evite los "excesos" que no están en su lista. Si usted sirve menos artículos en el menú, deberá comprar cantidades más grandes de cada uno. Esto significa que usted puede comprar ingredientes a granel, lo cual puede ser una excelente forma de ahorrar dinero. Mire los precios por unidad para asegurarse de conseguir las mejores ofertas. En la tienda, busque ofertas en las repisas superiores e inferiores.

¿Cupones o Marcas Genéricas? Al comprar marcas genéricas o marcas de la tienda, usted podría ahorrar el 40 por ciento en sus comestibles. Si compra alimentos de marcas de renombre, busque cupones en periódicos y en el Internet. Utilice cupones sólo para alimentos que ya están en su lista de compras y en los días en que las tiendas duplican o triplican los cupones, si es posible.

Haga que su Menú Trabaje el Doble. Perdemos dinero siempre que tiramos los alimentos porque se han estropeado antes de que nosotros lo pudiésemos utilizar. Sea creativo al utilizar las sobras. Por ejemplo, utilice un dip que le haya sobrado para un emparedado en vez de la mayonesa usual, o rocíe las papalinas rotas en el chili o encima de un guisado.

Fuente (Acceso en 10/22/2015): Adaptado de: [10 ideas for entertaining without breaking your budget](http://www.extension.missouri.edu/ecregion/lifetimes/10ideas.html), University of Missouri Extension, www.extension.missouri.edu/ecregion/lifetimes/10ideas.html

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



Consejos de Cocina para los Días Festivos

No hay necesidad de esperar el Año Nuevo para comenzar a tener hábitos para comer más saludablemente. ¡Revise estos consejos fáciles de cocina que ayudarán a todos a estar un poco más esbeltos esta época!

Carne / Aves / Pescado

- Escoja de las muchas opciones de alimentos proteínicos magros esta temporada.
- Cuando use cortes magros de carne, escoja métodos húmedos para cocinarlos, como hornear, hervir o cocinar a fuego lento.
- Limite los empanizados. Considere usar adobos o ingredientes para frotar, para obtener un sabor óptimo.
- Para toda clase de carnes y aves, disminuya el contenido de grasa considerablemente cortando la grasa visible y la piel, y quitando la grasa de los jugos que caen en el recipiente antes de usarlas. Use caldo sin grasa espesado con fécula o papas en puré para obtener una salsa o un jugo de carne. Agregue una pequeña cantidad de jugo de frutas para añadir sabor extra.

Platillos Acompañantes

- Incluya muchas verduras en sus comidas, tanto crudas como cocinadas. Para cocinarlas, sólo hiérvalas al vapor y sírvalas. Arréguelas con hierbas o colóquelas con otras verduras, como guisantes con cebollitas.
- Utilice una sopa magra de crema con sodio reducido y agregue rajitas frescas de champiñones para obtener una salsa vegetal rápida.
- Utilice yogur sin grasa o queso crema sin grasa como una base para dips. Para los ingredientes a untar, pruebe palitos de verduras o cuadrados horneados de pan pita de trigo integral.
- Utilice leche evaporada sin grasa al hacer sopas de crema o salsas blancas.
- Agregue sabor a los aderezos usando frutas, hierbas, especias y granos integrales en lugar de grasa de carne o pollo.
- Escoja alimentos hechos con granos integrales más a menudo, como arroz integral, avena o trigo integral, en vez de alimentos hechos con granos refinados.

Postre

- Usted puede hacer postres que sabor dulce pero tienen poca azúcar o grasa.
 - Pruebe hervir peras u hornear manzanas o bananas a las cuales les ha agregado un poquito de canela y clavos.
 - O mezcle frutas con yogur magro natural o de sabores.
 - Mantenga frutas enteras, secas, congeladas o enlatadas (en agua o jugo) a la mano para un bocadillo rápido y fácil.
 - Considere servir rellenos tradicionales de tartas como un flan, para eliminar las calorías y grasa de la costra de la tarta. (Por ejemplo, vea la receta en la página 4).



Puede ver los boletines anteriores en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184 Esta edición es una revisión actualizada del boletín de "Cenando con Diez Centavos" Diciembre 2009. 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 2015.

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.



Cocinando por Adelantado las Comidas Festivas

Los preparativos alimenticios apurados de última hora pueden afectar el espíritu festivo de cualquier cocinero. La edición de *Cenando con Diez Centavos* de este mes tiene el objetivo de ayudarlo a eliminar algunos fastidios de sus días festivos, al mantener como una prioridad mayor la calidad y seguridad de los alimentos.



Todos los Alimentos Perecederos

Evite dejar los alimentos perecederos (como carne, pescado, aves, huevos, frijoles cocinados, productos lácteos, y frutas y verduras cortadas) a temperatura ambiental durante más de dos horas. Esto incluye el tiempo total de preparación y servicio.

Frutas y Verduras

- Prepare los guisados de verduras un día antes, cúbralos y refrigérelos. Hornee en el día de su cena, planeando calentarlos de 15 a 20 minutos más. Caliente hasta que estén totalmente calientes y humeantes.
- Corte las frutas y verduras lavadas un día antes de su comida para preparar bandejas de ensaladas o encurtidos. Evite que las frutas cortadas se pongan café cubriéndolas con una capa de jugo de limón, naranja o piña, o usando un producto comercial anti-manchas. Cúbralas y guárdelas en el refrigerador encima de las carnes crudas y debajo de los artículos cocinados.

Alimentos Proteínicos

- Compre carne, aves o mariscos crudos frescos pero no más de 1 a 2 días antes de su comida festiva. Congélelos para almacenarlos por más tiempo.
- Si usted tiene carne, aves o mariscos congelados, colóquelos en una bandeja en el estante más bajo del refrigerador y permita que pasen aproximadamente 24 horas por cada 5 libras de peso para que se descongelen.
- Si cocina carne, aves o mariscos el día antes de su comida, refrigérelos en porciones pequeñas en cacerolas que no sean hondas, hasta 2 horas antes de cocinarlos. Usted puede colocar alimentos parcialmente cubiertos en el refrigerador mientras los mismos están todavía tibios. Cúbralos totalmente cuando estén completamente fríos. En el día de su comida, recaliente hasta que estén calientes y humeantes, a 165 grados F. de acuerdo a la medida de un termómetro para alimentos.

Repostería

- Casi todas las clases de galletas, pasteles, panes y panecillos pueden ser horneados por adelantado y congelados hasta por 2 meses. Evite congelar pasteles con crema batida u otros rellenos suaves, ya que esto tendrá como resultado un pastel empapado al ser descongelado.
- Enfríe completamente los productos de repostería horneados antes de almacenarlos en contenedores herméticos a prueba de humedad.
- Descongele los pasteles de queso en el refrigerador, cubiertos, donde permanecerán frescos hasta de siete a diez días. Descongele los productos de repostería horneados no perecederos a temperatura ambiental en su recipiente especial para el congelador, para prevenir que se sequen.



Fuente (Acceso en 10/22/2015): Adaptado de: Get Out of the Kitchen When Company's Coming: Cook Ahead, <http://food.unl.edu/get-out-kitchen-when-companys-coming-cook-ahead>

Para más información acerca de cómo comer sano, comuníquese con su oficina local de Extensión.

Rincón del Cocinero de *Cenando con Diez Centavos*

Tarta de Calabaza sin Costra (Rinde 8 porciones)

Ingredientes

6 cuadrados de galletas tipo Graham (o galletas María)
3/4 taza de azúcar granulado
1/8 cucharadita de sal
1 1/4 cucharaditas de canela molida
1/4 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
1/4 cucharadita de jengibre molido
15 onzas de calabaza enlatada, 100% pura
12 onzas de leche evaporada sin grasa
3/4 taza de producto de huevo pasteurizado

Instrucciones: **1.** Triture las galletas tipo Graham para obtener 1/2 taza de trocitos. Aparte. **2.** En un tazón pequeño, bata el azúcar junto con la sal y las tres especias. **3.** En un tazón, bata la calabaza junto con la leche y el producto de huevo. **4.** Agregue la mezcla del azúcar a la mezcla líquida y revuélvala hasta que se suavice. **5.** Agregue los trozos de galletas tipo Graham y mezcle bien. **6.** Rocíe un molde para tartas de 9 pulgadas con aceite en aerosol. Vierta la mezcla en el molde preparado. **7.** Encienda el horno a 325 grados F. Hornee la tarta de 50 a 60 minutos, o hasta que un cuchillo insertado cerca del centro salga casi limpio. **8.** Sírvala fría. **9.** Cubra y refrigere o congele las sobras antes de 2 horas.

Datos Nutricionales por cada porción: 160 calorías, 1 g de grasa, 0 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans, 33 g de carbohidrato, 7 g de proteína, 0 mg de colesterol, 160 mg de sodio y 3 g de fibra dietética. Valores Diarios: 140% vitamina A, 2% vitamina C, 15% calcio, 6% 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.