

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

octubre de 2020

Volumen 24 • Número 1



Food from the Field (comida del campo)

Es temporada de caza en Wyoming y este año, incluso si no eres cazador, puedes disfrutar de la cosecha gracias a un nuevo programa de Wyoming Hunter Initiative (WHI). El programa, llamado *Food from the Field*, conecta la carne de caza donada con las despensas de alimentos de todo el estado. Las despensas de alimentos proporcionan la carne de caza a sus clientes.

“Como uno de los únicos estados con una fuerte tradición de caza que carecía de un programa de donación de caza en todo el estado, tenía grandes esperanzas de una respuesta entusiasta de los cazadores cuando lanzamos *Food from the Field* este año”, dijo la Primera Dama de Wyoming, Jennie Gordon, quien fundó WHI. “¡Ha superado con creces mis expectativas!”

El Cent\$ible Nutrition Program (CNP) se ha asociado con WHI para proporcionar folletos de recetas para acompañar la carne de caza. El folleto, *Cooking Game Meat*, incluye 15 recetas sencillas.

“Estamos muy contentos de asociarnos con Wyoming Hunger Initiative y las despensas

de alimentos de nuestra comunidad en este proyecto”, dijo Mindy Meuli, directora de CNP. “La carne de caza es una excelente fuente magra de proteínas y funciona bien con muchas de nuestras recetas”.

Food from the Field lleva solo unas semanas del proceso de donación, pero las cosas van bien. Hasta ahora, los cazadores han donado más de 1.200 libras de carne.

“El programa está funcionando de maravilla aquí”, dijo Sierra Mitchell, directora de Afton Food Pantry. “Estamos emocionados de presentar la carne de caza a los clientes a través de Shelley Balls, con el Cent\$ible Nutrition Program, que vendrá a hacer una prueba de sabor la próxima semana”.

Los educadores de CNP de todo el estado están planeando catas, según lo permitan los procedimientos de seguridad de COVID-19. También tendrán el libro de recetas disponible para las despensas de alimentos a fines de octubre.

Continuó en la parte de atrás

Food, continuó

Food from the Field es un esfuerzo de colaboración entre Wyoming Hunger Initiative, Wyoming Game & Fish Department, Wyoming Department of Agriculture, Wyoming Food Bank of the Rockies y los procesadores de carne participantes, así como los cazadores de Wyoming que donan carne de caza. La carne donada es procesada por procesadores de carne asociados en el estado. Luego se comparte con el Wyoming Food Bank of the Rockies, que lo distribuye a las despensas de alimentos locales. Toda la carne de caza donada de este programa se somete a pruebas de enfermedad de desgaste crónico (CWD) para garantizar que sea segura antes de que se envíe a la donación.

¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Debido a Coronavirus, ahora estamos ofreciendo nuestras clases en línea! Obtenga más información en:

<https://uwyo.cnp.org/cnp-online-classes/>.

Cada mes en Facebook CNP se centra en una comida diferente. Este mes, CNP comparte información sobre pasta, recetas y más. ¡Visite [In the Kitchen](#) con CNP para obtener más información!



Stroganoff de Carne de Caza

Ingredientes

- 1 libra de carne molida de caza
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de champiñones frescos en rodajas
- 2 dientes de ajo picados (1 cucharadita de polvo)
- ⅛ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de caldo bajo en sodio
- 6 cucharadas de harina
- 1 taza de yogur natural o crema agria baja en grasa
- 4 tazas de pasta integral cocida

Instrucciones

1. Lavarse las manos con agua tibia y con jabón.
2. En una sartén grande o sartén eléctrica, dore la carne molida con la cebolla, los champiñones, el ajo, la sal y la pimienta. Retirar de la sartén.
3. En la misma sartén, mezcle ½ taza de caldo y harina. Caliente, revolviendo constantemente, hasta que espese. Agregue el caldo restante.
4. Reduzca el fuego a bajo. Agregue el yogur y revuelva hasta que esté combinado.
5. Agregue la mezcla de carne y caliente.
6. Sirva sobre pasta integral caliente.

Rinde 4 porciones



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.