

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

noviembre de 2020

Volumen 24 • Número 2



Planificación de las sobras

¿QUÉ SON LAS SOBRAS PLANIFICADAS?

Una comida festiva es una ocasión especial, generalmente llena de alimentos que no comemos todos los días. Con un poco de planificación, las sobras o las sobras planificadas de la comida navideña pueden durar varias comidas.

Una sobra planificada es un sobrante de una comida que planea usar en una comida futura. Las festividades son un buen momento para pensar en los excedentes planificados porque las comidas festivas a menudo resultan en muchas sobras. Si planifica con anticipación el uso de sus sobras, puede ahorrar tiempo y dinero sin que se desperdicie ningún alimento.

Sopas, guisos, enchiladas y más son posibles con las sobras de las fiestas. Antes de cocinar su comida navideña, piense si tendrá sobras y cómo podría usarlas. Si desea sobras, planifíquelas haciendo un poco más durante los preparativos de la comida navideña. Esto podría incluir cocinar un pavo un poco más grande, hacer un poco más de puré de papas o tener una lata extra de judías verdes a mano.

IDEAS PARA PLANIFICACIONES

Pavo sobrante

- Pastel de pavo (use pavo, judías verdes u otras verduras)
- Pastel de pastor (use pavo, judías verdes/otras verduras, puré de papas o puré de camote)
- Sopa de pavo con fideos (use pavo; la sopa se congela bien para las comidas posteriores)
- Enchiladas de pavo
- Cazuela de arroz con pavo

Acompañamientos sobrantes

- Burritos de camote y frijoles negros (use camotes o ñames enlatados, escurridos y enjuagados, si están en almíbar)
- Croquetas de salmón (use puré de papas)

¡Todas estas recetas están disponibles a través del Programa de Nutrición Cent\$ible! Comuníquese con su educador local para obtener más información.

Salubridad alimenticia y sobras planificadas

Mantener los alimentos seguros es clave para disfrutar de los excesos planificados. Recuerde estos consejos mientras cocina, disfruta y guarda sus comidas navideñas.

- Cocine todas las aves, las sobras y los guisos a 165°F.
- Mantenga los alimentos fuera del rango de temperatura de 40°F a 140°F.
- Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.
- Ajuste la temperatura del refrigerador a 40°F y el congelador a 0°F.
- Guarde las sobras en recipientes poco profundos para que se enfríen rápidamente.
- Las sobras generalmente son buenas durante 4 días en el refrigerador.
- Congele las sobras que no pueda usar en 4 días.
- Las sobras congeladas suelen durar entre 2 y 4 meses.

¡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://uwyocnp.org/cnp-online-classes/>.



Camotes al horno con canela

Ingredients

- 1 camote
- 2 cucharaditas de canela

Directions

1. Lavarse las manos con agua tibia y con jabón.
2. Caliente el horno a 425°F.
3. Lavar la camote y pelarla.
4. Corta la camote en dados. Espolvorea con canela.
5. Hornee durante 45 a 50 minutos.

Rinde 2 porciones

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

Cocinar Pavo

¿Necesita ayuda para cocinar un pavo en esta temporada navideña? Visite: <https://uwoextension.org/uwnutrition/2020/10/23/lets-talk-turkey/> para aprender cómo descongelar y cocinar su pavo de manera segura.



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.