

No Hay Tiempo para Cocinar

Haga comidas ricas y rápidas de una mezcla

Los paquetes de mezclas como, papas gratinadas, macarrones con queso y otros sazonadores de pasta y arroz con los que se pueden hacer fácilmente comidas saludables y sustanciosas. Usted puede ahorrar tiempo y aun comer saludable. Los paquetes de mezclas y sopas, son altos en sodio y grasa, pero hay maneras de reducir el contenido de sodio y grasa sin cambiar el sabor. Estas adiciones le pueden servir para cocinar una vez y comer dos veces. La tabla a continuación le muestra cómo puede hacer estos cambios

Paquetes de Mezcla	Cambios	Adiciones
Macarrones y queso	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzca la margarina por la mitad u omita • Use leche baja en grasa o descremada • Agregue más macarrones integrales al cocinar la pasta • Elija la opción A o B 	<ul style="list-style-type: none"> • Cocine ½ taza adicional de macarrón integral • Opción A <p>Agregue lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ° 1 a 2 tazas de vegetales cocidos ° Atún en agua, salmón o pollo cocido • Opción B <p>Agregue lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ° 1 taza de tomates, escurridos ° ½ libra de carne de res magra, dorado ° 1 cucharadita de chile en polvo
Arroz Sazonado	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzca la margarina por la mitad u omita • Omita el paquete de sazonador y agregue sus propias hierbas y especias como ajo en polvo, cilantro, albahaca y orégano • Agregue más arroz o prepare instantáneo • Agregue arroz café, bulgur o cebada entera 	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de taza de arroz y ½ taza de agua o ½ taza de arroz más 1 taza de agua • Después agregue 1 o más de lo siguiente: ° 1 taza de frijoles negros o rojos enlatados, escurridos y enjuagados ° 1 taza de pollo o jamón, cocido ° ½ taza de apio, rebanado ° ½ tazas de pimiento verde, picado ° 1 taza de tomates enlatados, escurridos ° ¼ taza de queso añejado bajo en grasa, rallado
Tallarines en salsa	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzca la mantequilla que se agrega por la mitad u omita • Use leche baja en grasa • Cocine tallarines integrales extra y combine con la mezcla 	<ul style="list-style-type: none"> • En un sartén por separado, cocine 1 taza de tallarines integrales, escurra • Después agregue uno o más de lo siguiente: ° 1 a 2 tazas de chícharos o brócoli cocidos ° 1 lata de atún en agua, escurrida o 1 taza de pollo, cocido ° 1 huevo cocido y picado ° ¼ de taza de queso añejado y rallado, bajo en grasa

Paquetes de Mezcla	Cambios	Adiciones
Papas gratinadas	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzca la margarina por la mitad • Use leche baja en grasa 	<p>Método en la estufa. Agregue una papa mediana, cocida y rebanada. Agregue la papa cuando agregue la leche y revuelva a fuego bajo. (cocine la papa en el microondas mientras las papas secas de la mezcla están hirviendo)</p> <p>Después agregue uno o más de lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 1 taza de vegetales verdes ◦ 1 taza de jamón, pollo o pavo, picado ◦ 2 cucharadas de chile morón verde o rojo, picados
Sopa de frijol enlatada		<ul style="list-style-type: none"> • Agregue 1 lata de alubias (frijoles blancos) o rojos, escurridos y enjuagados • ½ taza de agua
Sopa crema de papa enlatada		<ul style="list-style-type: none"> • 1 lata de crema de maíz • 1 taza de leche baja en grasa • Después agregue uno o más de los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> ◦ ½ taza de apio (cocínelo en el microondas), rebanado ◦ ½ cucharadita de cebolla seca ◦ ½ taza de zanahorias ralladas (cocínelas en el microondas) ◦ Adorne con queso libre-de-grasa
Mezclas de Pan para relleno	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzca la margarina por la mitad u omita • Use caldo de pollo bajo en sal o hecho en casa sin sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Agregue 1 o 2 tazas extras de migas de pan integral (use una licuadora para hacer migas con pan duro) • Agregue especias y hierbas extra, si lo desea como ajo, cebolla en polvo, salvia, tomillo

Póngalo junto para una mejor nutrición

Complemente sus comidas con frutas, vegetales y granos enteros. Las Frutas y vegetales son saludables para el corazón y bajos en grasa. Tienen fitoquímicos importantes que reducen el riesgo de cáncer. Si usted come una comida congelada, o una mezcla de conveniencia preparada, complementela con frutas y vegetales. Termine su comida con un vaso de leche baja en grasa — nunca dejamos de crecer para dejar de tomar leche y todos sus maravillosos nutrientes

¿Buscando información acerca de alimentos, nutrición y salud? Entre a la línea missourifamilies.org/.

Desarrollado por: Lynda Johnson, R.D., Especialista Regional de Nutrición,

revisado por Ellen Schuster, Especialista Asociada del estado en Nutrición, La Extensión de La Universidad de Missouri