

Planifique, Compre y Coma con Inteligencia



Comidas de una Sola Olla/Sartén

¿Cansado de lavar tantos platos para la cena? Las comidas en una sola olla o sartén hacen que cocinar y limpiar sea rápido y sencillo. Aquí tienes algunas ideas de platos principales para crear una comida rápida y saludable en la cocina, en el horno o en la olla de cocción lenta. En primer lugar, revisa la despensa, el congelador y el frigorífico para ver qué tienes a mano. A continuación, elige las proteínas, las verduras, los cereales y la salsa y los condimentos para preparar tu comida.

Proteínas	Pollo, Pescado, Carne de Res Liviana, Pavo, Tofu, Frijoles, Lentejas
Vegetales (enlatados, congelados o frescos)	Maíz, Frijoles Verdes, Pimientos, Brócoli, Coliflor, Guisantes, Okra, Tomates Zanahorias, Guisantes, Verduras, Papas, Cebollas, Pimientos Picantes, Nabos, Calabaza de Invierno
Cereales	Arroz Integral, Pasta de Granos Enteros, Quinoa, Cebada
Salsas o Condimentos	Caldo, Sopa de Crema Baja en Grasa, Hierbas, Especias, Salsas Bajas en Sodio
Ideas para Comidas	Salteado, Cazuela, Sopa, Estofado, Comida en Sartén

Estufa

1. Cocine la carne hasta que se dore y retírela de la sartén. Añadir las verduras y cocinarlas hasta que estén cocidas. Añadir los granos precocidos, la salsa y los condimentos, y la carne precocida de nuevo en la sartén para calentarla.
2. Utiliza frijoles o lentejas enlatados en lugar de carne o para estirar más la carne.
3. Cocinar en una olla o sartén en menos de 30 minutos.



Pruebe estas recetas de estufa:

- Salteado del Huerto (go.umd.edu/salteado-huerto)
- Chuletas de Cerdo con Col Roja y Peras (go.umd.edu/chuletas)
- Sopa de Lentejas (go.umd.edu/sopa-lentejas)

Horno

1. La carne, las verduras, los cereales y una salsa o líquido pueden añadirse todos juntos a una sartén o cacerola.
2. Hornee de 30 minutos a una hora o hasta que la carne haya alcanzado una temperatura adecuada.



Pruebe estas recetas al horno:

- Cazuela de Pollo y Col Rizada (go.umd.edu/cazuela-pollo)
- Paquetes de Pollo, Camotes, y Zanahoria (go.umd.edu/paquetes-pollo)
- Pescado Horneado con Tomates, Hojas Vegetales, y Champiñón (go.umd.edu/pescado-horneado)

Cocina a Fuego Lento

1. Combine la carne, las verduras, los granos y suficiente líquido para cubrir los ingredientes.
2. Cocine durante 4-6 horas hasta que la carne haya alcanzado una temperatura adecuada.



Pruebe estas recetas de cocción lenta:

- Cazuela de Enchiladas (go.umd.edu/cazuela-enchiladas)
- Sopa de Arroz con Pavo (go.umd.edu/sopa-pavo)
- Pasta con Verduras Verdes, Frijoles, y Pollo (go.umd.edu/pasta-verdes)

Consejos Inteligentes



PLANIFICA - Planifique con anticipación las comidas de la semana. Reúna los ingredientes, lave y pique las verduras, y guarde la carne y las verduras picadas en el frigorífico. Acelere la preparación con verduras congeladas o enlatadas en lugar de frescas.



COMPRAR - Prepara tus comidas en función a lo que esté en oferta. Cuando encuentres una buena oferta compra verduras congeladas y enlatadas y carnes con poca grasa. Utiliza lo que necesites y congela el resto para otra ocasión.



COME - ¡La hora de la cena es hora de la familia! Una comida de una sola olla ahorra tiempo en las noches ocupadas de la semana. ¿Tienes sobras? Empácalos para el almuerzo del día siguiente o congélalos para otro momento.

Para más información, síganos @eatsmartmd en:



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

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) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, estado de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.