

The University of Georgia Cooperative Extension Service

Recetas Para Una Comida Entera Usando Alimentos del Gobierno (Commodity)*

Menú:

- ✓ Sopa del Taco
- ✓ Pan de Maíz
- ✓ Postre Fácil de Duraznos (Melocotones)

Sopa del Taco

1 libra de carne de res, molida, si quisiera
o 2 tazas de arroz
1 cebolla pequeña, cortada
1 (1 oz) paquete de condimento de taco
1 (15 oz) lata de salsa de tomate

1 (15 oz) lata de maíz, escurrido
2 tazas frijoles blancos, cocidos (1 taza seca**)
1 (15 oz) lata de frijoles de carita ("black-eyed"),
escurridos
¾ lata de agua

Preparación:

**Cocine los frijoles blancos antes de usarlos en esta receta. Siga las instrucciones más abajo para cocinarlos.

En una cacerola grande a medio calor, cocine la carne (opcional) y la cebolla hasta que la carne se dore; escurra. Agregue el condimento de taco, la salsa de tomate, el agua, el arroz (opcional), el maíz y los frijoles. Mezcle bien y caliente por todo, pero no lo hierva.

Hace 6 porciones

Datos de nutrición: Cantidad por ración: Calorías 436; Grasa total 14g; 28% de calorías de grasa; Proteína 32g; Sodio 941mg; Vitamina A 17%, Vitamina C 32%, Calcio 9%, Hierro 30%.



Ideas Creativas Para La Sopa del Taco

- Se puede usar una variedad de frijoles en esta sopa. Por ejemplo, se puede sustituir una (15 onza) lata de frijoles rojos o pintos en lugar de los frijoles blancos o de carita.
- Sirva la sopa con pan de maíz o lo desmigue sobre la sopa. Las mezclas para el pan de maíz son baratas y se puede comprarlas al supermercado.
- Cubra cada tazón de sopa con un poco de queso Cheddar.
- Para una sopa que pega fuerte, agregue unas gotas de salsa picante o una pizca de especias tipo cajún.
- Haga una ensalada para servir con la sopa.
- Guarde los sobrantes para comidas más tarde. Ponga la sopa en bolsas para el congelador o recipientes plásticos y póngalos en el congelador. Asegúrese que usted ponga etiqueta al recipiente con la fecha.

Cocinando los Frijoles Secos

Escoja los frijoles y guisantes, y tire los descoloridos y arrugados. Enjuague bien y escurra. Es necesario remojar los frijoles secos antes de cocinarlos para devolver el agua perdido durante el proceso de secar. Hay dos maneras para remojarlos:

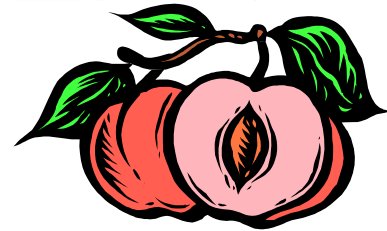
- **Remojo rápido:** Ponga 1 taza de frijoles secos en 3 tazas de agua a hervir, por 2 minutos. Quite la cacerola del calor y déjela tapada por una hora. Escurra.
- **Remojando toda la noche:** Remoje 1 taza de frijoles secos en 3 tazas de agua toda la noche. Escurra.

Cubra los frijoles remojados con agua fresca. Agregue 1 cucharada de aceite (o otra grasa) para reducir la espuma durante al cocinar. Hierva los frijoles o guisantes. Baje el calor y cocínelos a fuego lento hasta que suavicen. Muévelos. Los frijoles están hechos cuando están tiernos. Hace 1 ½ a 2 horas para cocinar la mayoría de las variedades de frijoles.

1 taza de frijoles secos hace 2-3 tazas cocidos.
2 tazas de frijoles cocidos son iguales de 1 (16 onza) lata de frijoles, escurridos.

Postre Fácil de Duraznos (Melocotones)

½ taza de mantequilla o margarina (1 palo)
1 taza de leche desnatada o baja en grasa (1%)
¼ cucharadita de nuez moscada, si quisiera
1 taza de harina con levadura**
1 taza de azúcar
2 (15 onza) latas de duraznos, escurridas



Preparación:

Precaliente el horno a 375EF. Derrita la mantequilla en un molde de 13 x 9 pulgadas (ponga el molde con la mantequilla en el horno para derretir la mantequilla- vigile cada unos minutos); quite el molde del horno cuando la mantequilla derrita. Mezcle juntos la harina, el azúcar, la leche y la nuez moscada (si quisiera) en un recipiente. Vierta la mezcla sobre la mantequilla derretida, pero no la revuelva. Ponga los duraznos sobre la mezcla, pero no la revuelva. Hornee por 30 minutos o hasta que la corteza se dore y la fruta tenga burbujas. Tenga cuidado que no hornéelo demasiado. Sírvalo caliente. Cúbralo con una cucharada de helado, si quisiera.

**Substituya 1 taza de harina (para todo uso) más 1 cucharadita de levadura más ½ cucharadita de sal por 1 taza de harina con levadura.

Hace 8 porciones

Datos de Nutrición: Cantidad por porción: Calorías 312; Grasa total 11g; 33% de calorías de grasa; Proteína 3g; Sodio 356mg; Calcio 10%; Vitamina C 7%; Vitamina A 16%; Hierro 6%.

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Kelly Cordray, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión
enero 2004

Folleto FDNS-NE-SP 2004