

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

## Menú:

**Crema de Atún y Chícharos (Arvejas)**

**Arroz Cocido**

**Ejotes (Judías Verdes)**

**Postre Fácil de Duraznos**

## ¿Sabía Usted?

• Una porción (1 taza) de Crema de Atún y Chícharos (Arvejas) provee 3 onzas de atún, lo que es una porción del **GRUPO DE CARNE, POLLO, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS, Y NUECES** de la Guía de la Pirámide de Alimentos.

• El atún es una buena fuente de los ácidos grasos Omega-3. Suponen que los Omega-3 en la dieta impidan la formación de placas en los vasos sanguíneos y prevengan los ataques de corazón.



### **Crema de Atún y Chícharos (Arvejas)**

1/4 taza de mantequilla o margarina

1/4 taza de harina

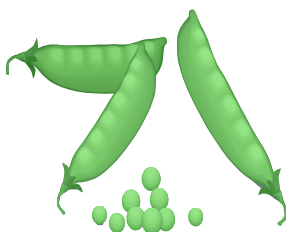
1/2 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta

\*2/3 taza de leche en polvo sin grasa

\*1 lata (12oz) de atún, escurrido

\*1 taza de chícharos enlatados, escurridos



Reconstituya la leche en polvo por mezclar 2 tazas de agua con 2/3 taza de leche en polvo en un recipiente mediano. Derrita la mantequilla, o margarina, sobre fuego mediano-lento, añada la harina, sal, y pimienta. Mezcle bien y cocine por 2 minutos, o hasta que esté suave y burbujeante. Poco a poco, añada la leche mientras revuelve bien. Siga cocinando, revolviendo a menudo, hasta que la mezcla se espese y empiece burbujear. Añada el atún escurrido y chícharos. Déjelo sobre la hornilla y revuelva constantemente hasta que se caliente por todo. Sirva la crema de atún sobre arroz cocido (vea la receta), tostado, o galletas.

Hace 4 (1 taza) porciones.

Datos de Nutrición: Cantidad por porción: Calorías 299; Grasa total 12g; 38% de calorías de grasa; Proteína 29g; Sodio 485mg; \*\*Vitamina A 23%; \*\*Vitamina C 8%; \*\*Calcio 16%; \*\*Hierro 12%. \*\*Porcentaje de Valores Diarios

### **Arroz Cocido\***



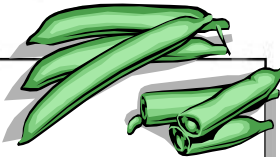
Rendimiento: 4 tazas de arroz cocido

Preparación: • Combine 1 1/3 taza de arroz con 2 2/3 taza de agua en una cacerola mediana. • Póngalo al hervir, removiéndolo una o dos veces con un tendedor; baje el calor. • Cúbralo bien y cocine al fuego lento por 20-30 minutos sin quitar la tapadera ni remover el arroz, hasta que se absorba el líquido y el arroz esté tierno. • Muévelo con un tendedor y sirva.

# ¡Esta comida incluye alimentos de los 5 grupos de la **Guía de la Pirámide de Alimentos!**



## **Ejotes (Judías Verdes)**



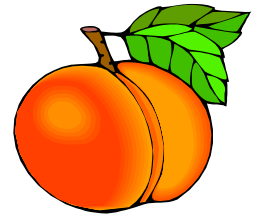
\*1 lata de ejotes, escurridos  
pizca de pimienta  
1/2 taza de agua  
salsa de pimienta picante (opcional)

En una cacerola mediana, agregue los ejotes (escurridos), el agua, y la pimienta. Cocine a fuego mediano hasta que esté caliente por todo. Escorra. Cubra con unas gotas de salsa de pimienta picante (opcional).

Hace 4 (1/2 taza) porciones  
Datos de Nutrición: Cantidad por ración: Calorías 22;  
Grasa total 0g; 0% de calorías de grasa; Sodio 297mg;  
Proteína 1g.

Para agregar el sabor sin agregar la grasa ni la sal, espolvoree 1/2 cucharadita de una mezcla de hierbas.

## **Postre Fácil de Duraznos (Melocotones)**



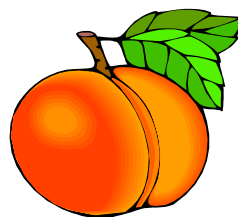
1/4 taza de mantequilla o margarina (1/2 palo)  
1/2 taza de harina con levadura\*\*  
\*2 cucharadas, 2 cucharaditas de leche en polvo sin grasa  
1/2 taza de azúcar  
pizca de nuez moscada, si quisiera  
\*1 (15 onza) lata de duraznos (escurridos)

### Instrucciones

Reconstituya la leche en polvo: mezcle 1/2 taza de agua con 2 cucharadas y 2 cucharaditas de leche en polvo sin grasa en una tazón.

Pre caliente el horno a 375 grados F. Derrita la mantequilla en un molde de 8 x 8 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 1/2 taza de harina (para todo uso) más 1/2 cucharadita de levadura más 1/4 cucharadita de sal por la harina con levadura.



Hace 4 porciones  
Datos de Nutrición: Cantidad por porción: Calorías 312; Grasa total 11g; 33% de calorías de grasa; Proteína 3g; Sodio 356mg.

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  
abril 2004

Folleto FDNS-NE-SP 2009