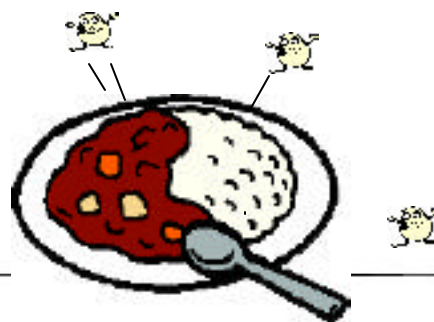


# Recetas Para Una Comida Completa Usando Alimentos del Gobierno (Commodity)\*

## Menú:

- ✓ Juan Brincado
- ✓ Mezcla de Fruta Deliciosa
- ✓ Ramas de Apio y Zanahoria
- ✓ Pan de Maíz



## Juan Brincado

\*2 tazas de frijoles de carita (seco)  
8 ½ tazas de agua, dividida  
1 pierna de cerdo o del pavo ahumado  
1 cebolla mediana, picado

1 pimiento rojo picante o  
½ cucharadita de salsa de pimiento picante  
¼ cucharadita de sal  
\*1 taza de arroz crudo

### Preparación:

Ponga los frijoles en una cazuela grande y añada 6 tazas de agua. Remójelos por la noche. El día siguiente, añada el jamón (o pavo), cebolla picada y pimiento rojo o la salsa. Hiérvalo. Reduzca el calor y cocínelo a fuego lento, sin tapa, hasta que los frijoles y la carne estén tiernos, más o menos 1 ¼ horas. Qúitelo del calor. Quite la vaina de pimiento. En otra cazuela, caliente las 2 ½ tazas de agua restante con la sal. Cuando empieza hervir, añada el arroz. Baje el calor a fuego lento y cocínelo tapado, hasta que el arroz esté tierno y todo el líquido se haya evaporado, más o menos 20 minutos. Quite la pierna de cerdo (o pavo) de los frijoles, quite alguna piel y huesos, y corte la carne a trozos pequeños. Devuelva la carne a los frijoles. Añada el arroz a la cazuela con los frijoles y cocínelo completamente.

Rinde para 10 porciones

Información Nutricional: Cantidad por porción: Calorías 192; Grasa total 2g; % de calorías totales de grasa 10%; Sodio 69 mg.

## ¡Frijoles están llenos de Nutrientes!



★Altos en fibra

★Bajos en grasa

★Llenos de energia

★Ricos en ácido fólico, hierro,  
vitaminas B & calcio

★Ricos en proteína

★Bajos en Sodio

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  
febrero 2003

Folleto FDNS-NE-SP 2006

## Consejos Útiles Para Cocinar el Arroz

- No remueva el arroz mientras lo cocine. Removiéndolo puede hacer que el arroz reblandezca.
- Si todo del agua se haya evaporado pero el arroz no esté tierno, añada 2 a 4 cucharadas más de agua, y tápelo.
- Si el arroz todavía tiene un exceso de agua después de cocinarlo, déjelo destapado a fuego lento por unos minutos más.
- Para hacer el limpio de la cazuela más fácil, remueva el arroz de la cazuela, llene la cazuela de agua fría, y déjela remojar.



### Para reconstituir leche en polvo sin grasa (LPSG):

Para hacer esta cantidad de leche líquida, use la misma cantidad de agua:

- |            |                                 |
|------------|---------------------------------|
| • 1/4 taza | 1 cucharada más 1 cucharadita   |
| • 1/3 taza | 2 cucharadas                    |
| • 1/2 taza | 2 cucharadas más 2 cucharaditas |
| • 1 taza   | 1/3 taza                        |

\*Cúbralo y refrigérelo. Use dentro de 3-5 días.

Combine esta cantidad de LPSG, mezcle bien:

### Mezcla de Futa Deliciosa

- 2 tazas de agua
- \*2/3 taza de leche deshidratada (en polvo)
- 1 caja de pudín (en polvo), instantáneo (sabor de vainilla, crema de coco, limón, o banana)
- \*2 (15.5 onzas) latas de mezcla de fruta, escurrido
- 2 bananas, rebanadas

#### Preparación:

*En un recipiente mediano, ponga el polvo de leche deshidratada y el agua, remuévalo con un batidor de alambre. Añada el polvo de pudín y remuévalo por 5 minutos hasta que esté espeso. Deje el pudín a cuajarse por 5 minutos hasta que esté más espeso. Añada la mezcla de fruta (escurrida) y bananas rebanadas y remuévalo. Refrigérelo por una hora. Sírvalo en tazas individuales y rocíelo de canela molida si le gustara. ¡Sus niños les gustará!*

Rinde para 14 (1/2 taza) porciones

Información Nutricional: Cantidad por porción: Calorías 73; Sodio 120mg; Calcio 5%.

## Calcio:

La leche en polvo sin grasa es una fuente excelente de calcio y proteína y una buena fuente de vitamina A.

El calcio es fundamental para que los niños desarrollen huesos fuertes y ayuda a los adultos a mantener huesos fuertes.



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 febrero 2003

Folleto FDNS-NE-SP 2006