



Prepare un Guisado

(Create a Casserole)

Prepare un guisado sabroso con ingredientes simples. Sólo escoja un ingrediente de cada cuadro y siga las instrucciones. Cada guisado rinde para cuatro adultos.

Arroz, fideos o macarrón

Paso 1: Elija arroz, fideos o macarrón.

Arroz

2 tazas de agua
1 taza de arroz

Combine arroz y agua fría. Hiérvalo. Baje el calor y tápelo con tapadera. Cocine a fuego lento hasta que absorba el agua, como 20 minutos.

Fideos o macarrón

6 tazas de agua
2 tazas de fideos o macarrón

Caliente agua hasta que hierva. Mueva los fideos o macarrón. Cocine hasta que estén suaves, como 10 minutos. Escúrralos.

Salsa

Paso 3: Mezcle 1/4 taza de leche con una lata de sopa (10 onzas). Puede usar sopa de tomate, crema de champiñones, crema de apio o crema de pollo.

O use 1 1/2 tazas de salsa blanca.

Salsa Blanca

1 1/2 cucharada de margarina
3 cucharadas de harina
1 1/2 tazas de leche
3/4 cucharadita de sal
pizca de pimienta

Derrita la margarina en una sartén. Mezcle la harina para hacer una pasta suave. Agregue lentamente la leche. Cocínelo a fuego lento, moviéndolo constantemente hasta espesar. Agregue la sal y la pimienta. Cocine 3 minutos más.

Carnes o pescado

Paso 2: Elija una de estas carnes:

1 lata de atún (9 o 12 onzas), escurrido
1 1/2 tazas de carne cocida o enlatada
1 libra de carne molida, cocida

Prepare un Guisado (cont.)

Vegetales para sazonar

Paso 4: Elija uno o más de estos vegetales para sazonar:

1 taza de cebolla picada, apio o pimiento verde

Cocine estos vegetales con poca agua o grasa, como margarina, hasta que suavicen.

También puede agregar algunas de sus hierbas y especias favoritas al guisado.

Vegetales

Paso 5: Elija uno de estos vegetales:

Brócoli
Zanahorias
Maíz
Judías verdes/ejotes
Judías/ habas
Vegetales mixtos

Necesitará: 2 tazas de vegetales frescos, cocidos o 1 lata (16 onzas) escurrida o 1 caja (10 1/2 onzas) o 2 tazas congelada, cocidas

Empanizado crujiente

Migajas de galletas o pan tostado
Migajas de cereal seco

Necesitará 2 cucharadas.

Instrucciones para cocinar en el horno:

Engrase un molde para hornear. En el molde, ponga el arroz, los fideos o macarrón. Cubra con la carne, sazonadores, vegetales y salsa. Espolvoree con las migajas. Hornee a 350 grados hasta que haga burbujas (como 20 minutos).

Instrucciones para cocinar en la estufa:

Ponga todos los ingredientes (menos las migajas) en una sartén. Caliente y muévelo por 10 minutos. Si se seca, agregue más leche. Póngalo en un plato para servir con las migajas encima.

THE UNIVERSITY OF GEORGIA AND FT. VALLEY STATE UNIVERSITY, THE U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE AND COUNTIES OF THE STATE COOPERATING. The Cooperative Extension Service offers educational programs, assistance and materials to all people without regard to race, color, national origin, age, sex or disability. AN EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER/AFFIRMATIVE ACTION ORGANIZATION.

Released by Gail M. Hanula, Extension Nutrition-EFNEP Specialist.
November, 2000

Publication Number: FDNS-NE Sp 703