

# Una comida skillet

Prepare una comida sabrosa “skillet” hecha de alimentos simples. Solo tiene que escoger un producto de cada categoría y seguir las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada comida alcanza para 4 adultos.

**CREATE** SNAP-ED  
**BETTER HEALTH**  
en español

## 1 Escoja una proteína

- 1 lata (15 oz.) o 2 tazas de frijoles secos cocidos/preparados (pintos, negros, blancos, “kidney”, etc.)
- ½ libra de carne de res molida
- 1 libra de pollo, pavo, chuletas de cerdo/puerco, pescado, o jamón
- 1 lata (6-8 oz.) de carne de res, pollo, atún, salmón, u otro pescado
- 1 paquete (12-16 oz.) de tofu extra firme, escurrido y cortado en cuadraditos (cubos)

## 2 Escoja un carbohidrato

- 1 taza de arroz crudo
- 2 tazas de pasta cruda
- 4 tazas de fideos crudos
- 2-3 tazas de papas crudas cortadas en cuadraditos

**Opcional:** cocine el carbohidrato con anterioridad y colóquela sobre los contenidos del “skillet” (ejemplo – pollo lampreado sobre el arroz). Reduzca el líquido y la salsa en la receta.

## 3 Escoja uno o más sabores

- ½ taza de cebolla picada, apio, pimiento verde
- 1 – 2 dientes de ajo picado
- ½ taza de salsa
- 1 – 2 cucharaditas de hierbas secas (orégano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, tomillo, romero, salvia, etc.)
- Sal y pimienta al gusto

## 4 Escoja de una a tres verduras

- Brócoli, zanahorias, maíz, ejotes/vainitas, chicharos/alverjas, calabaza, verduras mezcladas, etc.
- 2 tazas de verduras frescas
- 2 tazas vegetales congelados
- 1-2 latas (15 oz.) de vegetales

## 5 Escoja un líquido según sea necesario\*

- 1 ½ tazas de agua, caldo, jugo de tomate, leche, etc.

## 6 Escoja una salsa (opcional)

- 1 lata (10 oz.) de sopa (crema de hongos/champiñones, crema de pollo, crema de apio, tomate, etc.)
- 1 lata (16 oz.) de tomates cortados con jugo
- **2 tazas de gravy:**
  - 2 cucharadas de maicena o 4 cucharadas de harina
  - ¼ taza de agua FRIA
  - 2 tazas de pollo, carne de res, o verduras CALIENTES

*Mezclar la maicena o harina en agua fría con un tenedor. Asegurese de que no tenga grumos. Agregue lentamente la mezcla a hervir el caldo, revolviendo constantemente. Reduzca el fuego y siga cocinando y revuelva con batidor hasta que se espese.*

## 7 Escoja uno o más ingredientes opcionales

- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ¼ de taza de queso rallado cheddar o mozzarella o pan rallado

## Instrucciones

Escoja un alimento de cada categoría o use sus alimentos favoritos. Dore la carne si fuere el caso. Agregue el resto de los ingredientes al sartén, cocine a fuego (temperatura) medio, revolviendo frecuentemente para evitar que se pegue o se queme, hasta que la carne esté bien cocida/preparada y que las verduras y carbohidratos estén suaves, entre 15-45 minutos. Agregue los ingredientes opcionales si lo desea.

\* Agregue más líquido según sea necesario para permitir que los carbohidratos se cocinen, y evitar que la comida se seque demasiado, y/o se pegue/queme.

# Recetas de comida skillet

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas comidas Skillet como estas!

## MACARRÓN ESPAÑOL

- ½ taza de cebolla, picada
- ½ pimiento verde, picado
- 1 ½ tazas de agua
- 1 lata (8 oz.) de salsa de tomate
- 1 lata (15 oz.) de tomates
- 2 latas (15 oz.) de frijoles pintos o kidney, enjuagados y escurridos
- 2 cucharaditas de chile/ají en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 ½ tazas de macarrón (crudo sin cocinar)

En un sartén grande, saltee la cebolla en una cucharada de agua a fuego (temperatura) mediano hasta que se coloque transparente. Agregue el resto de los ingredientes, excepto el macarrón, y cocínelos hasta que las verduras estén suaves. Revuelva el macarrón en la mezcla y reduzca a fuego (temperatura) bajo. Tape y cocine hasta que los macarrones se ablanden, entre 10-15 minutos, agregue más agua si fuere necesario.

*Rinde 4 porciones*

## SKILLET DE PASTA PENNE CON VEGETALES

- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de agua
- 2 ½ tazas de pasta penne (hecha de granos enteros – integrales)
- 1 tomate pequeño, picado
- 2 zuquinis pequeños, cortados
- 1 lata (15 oz.) de frijoles cannellini, enjuagados y escurridos
- 1½ cucharadita de albahaca seca o ¼ de taza de albahaca fresca picada
- ¼ de taza de queso parmesano

En un sartén antiadherente, cocine la pasta penne en el caldo y el agua a fuego (temperatura) alto hasta que la pasta penne esté suave/blanda, aproximadamente 12-15 minutos. Agregue el tomate, zuquini, frijoles, y albahaca seca (si usa albahaca fresca, agregue después que las verduras estén cocidas/cocinadas). Cocine hasta que las verduras estén suaves/blandas. Agregue el queso y la albahaca fresca si se utiliza.

*Rinde 4 porciones*

**Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:**

**Sabor a comida Mexicana**–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

**Sabor a comida Italiana**–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

**Sabor a comida Asiática**–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

**Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias**–Use romero, salvia, tonillo, y perejil

