

CREAR UNA CACEROLA

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

1	Escoja un carbohidrato		
	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral: 1 taza de arroz, 2 tazas de agua: Combine el arroz y el agua. Hágalos hervir. Coloque en temperatura baja y cubra la olla con una tapa. Cocine a fuego lento hasta que se absorba el agua, más o menos unos 45 minutos. • Pasta de grano entero o fideos: 2 tazas de pasta o 3 tazas de fideos, 6 tazas de agua: Caliente el agua hasta que hierva. Agregue la pasta o fideos. Cocínelos hasta que estén suaves, por unos 10 minutos. Escúrralos. Mire el empaque si tiene instrucciones específicas. • Papas: 3 tazas de papas cortadas, 6 tazas de agua. Caliente el agua hasta que hierva. Agregue las papas y cocínelas hasta que estén suaves, por unos 10 minutos. Escúrralas. • Tortilla de grano entero: Harina o maíz. 		
2	Escoja una proteína		
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 lata (15 oz.) o 2 tazas de lentejas o frijoles secos cocidos/preparados (pinto, negro, blanco, kidney, etc.) • ½ libra de carne de res molida cocida/preparada • 1 ½ tazas de carne de pollo, pavo, jamón, res, pescado, o cerdo cortada y cocida/preparada • 2 tazas de huevos duros cortados • 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 		
3	Escoja de uno a tres vegetales: Brócoli, zanahoria, maíz, granos verdes, alverjas, calabaza, vegetales mezclados		
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de vegetales frescos cocidos/preparados 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de vegetales congelados, cocidos/preparados 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 latas (15 oz.) de vegetales
4	Escoja una salsa		
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 lata (10 oz.) de sopa (crema de hongos/champiñones, crema de pollo, crema de apio, tomate, queso, etc.) • 1 lata (15 oz.) de tomates picados 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 		
	<p>Mezcle la maicena o la harina en agua fría con un tenedor. Asegúrese de que esté bien mezclada. Agregue esta mezcla lentamente al resto del caldo que está hirviendo, mezclándola constantemente. Reduzca la llama y continúe cocinándola y mezclándola con un batidor hasta que esté gruesa.</p>		
5	Escoja uno o más sabores		
	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de cebolla picada, apio, pimienta verde, o salsa • ¼ taza de aceitunas negras en rodajas • 1-2 dientes de ajo, machacado • Cocine la cebolla, el ajo, el apio y los pimientos en una pequeña cantidad de agua o caldo • 1-2 cucharaditas de hierbas secas (orégano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, tomillo, romero, salvia, etc.) • Sal y pimienta al gusto 		
6	Escoja uno o más ingredientes (opcional)		
	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ taza de pan rallado, 2 cucharadas de queso parmesano rallado, ¼ taza de queso rallado Cheddar o Mozarella 		

INSTRUCCIONES:

Escoja un producto de cada categoría o use sus propios ingredientes favoritos. Combine todos los ingredientes, excepto los ingredientes opcionales en una cacerola 9 x 13 cubierta con aceite de aerosol para cocinar (cooking spray). Horneé a 350°F hasta que haga burbujas

CREAR UNA CACEROLA

*(30-45 minutos). Agregue los ingredientes opcionales y métalo de nuevo en el horno por unos 10 minutos.

* *Puede cocinar en la estufa cocina y en una olla o sartén durante 15-20 minutos. Agregue más líquido si se seca demasiado. Póngale atención para que no se le quemé.*

RECETAS DE CACEROLAS

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

Cacerola de Pollo Potluck

- ½ taza de hongos/champiñones cortados y frescos
- 3 cucharadas de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas de harina
- 1¼ tazas de leche
- 1 cucharada de aceite canola
- 4 tazas de pollo cocido/preparado cortado en pedacitos
- 3 tazas de arroz cocido/cocinado
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de chícharos/alverjas congeladas, descongeladas
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ¾ taza de maíz molido o pan rallado

Saltee los hongos/champiñones, la cebolla, y el ajo en aceite canola que estén suaves/blandos. Revuelva con la harina y gradualmente agregue leche hasta que hiervan. Cocine y revuelva por 2 minutos o hasta que la mezcla esté espesa y burbujeante. Retire del fuego y agregue pollo o frijoles, arroz, apio, chícharos/alverjas, jugo de limón, y pimienta. Mezcle bien con una cuchara en un plato para hornear 9 x 13. Espolvoree el cereal de maíz (corn flakes) o el pan rallado sobre la cacerola. Hornee sin cubrir a 350° por 30 minutos o hasta que haga burbujas.

Rinde para 8-10 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

Pimientos Rellenos

- 4 pimientos, de cualquier color
- 2 cebollas medianas, picadas
- 3 dientes de ajo, picado
- 2 tazas (o una lata de 15 oz.) de frijoles negros cocidos, escurridos
- 2 tazas de maíz fresco o congelado
- 2 tazas de arroz integral cocido/preparado
- 1 lata de (15oz.) de tomates cortados
- Jugo de un limón
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ de chile/ají en polvo
- ½ cucharadita de sal

Caliente el horno a 400°. Corte los pimientos en mitades a lo largo, retire las semillas y déjelos a un lado. Saltee la cebolla y el ajo en ¼ de taza de agua a fuego (o temperatura) media hasta que estén suaves. Agregue los demás ingredientes hasta que esté caliente. Rellene las mitades de los pimientos con la mezcla de frijoles, rellenando bien cada pimiento. Coloque los pimientos en una bandeja para hornear, cúbralos con papel de aluminio, y hornéelos por 30 minutos o hasta que los pimientos estén suaves/blandos.

Rinde 4-6 porciones

Para obtener información sobre cómo pedir versiones imprimibles de este folleto, vaya a extension.usu.edu

Este material fue financiado por el programa USDA's SNAP
Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de derechos.

EXTENSION 
UtahStateUniversity **FOOD \$ENSE**