



CREE SU PROPIA VERSIÓN

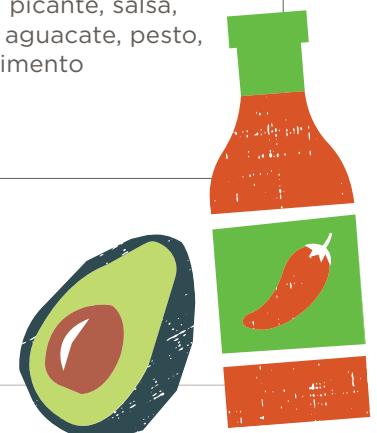
Huevos

¡Prepare un omelet o pruebe uno de los sabrosos combos!

- ✓ flexible
- ✓ comida rápida

BASE + VEGETALES + LÁCTEOS + PROTEÍNA + SAZONADORES				
2 HUEVOS O ALREDEDOR DE 4 OZ POR PERSONA	½ TAZA DE CUALQUIERA DE SUS VEGETALES FAVORITOS FRESCOS, CONGELADOS O ENLATADOS	1 ONZA POR PORCIÓN	2 ONZAS POR PORCIÓN	COMIENCE CON ¼ DE CUCHARADITA Y AJUSTE A SU GUSTO
Huevos Sustituto de huevo Tofu firme o extra firme (opción si desea sustituir los huevos) Huevos duros	Brócoli Cebolla Champiñón Pimiento Espinaca Jitomate Apio Ajo Cebolla cambray Aguacate Chicharos	Queso Cheddar Suizo Provolone Queso fresco Feta Ricotta	Frijoles Jamón Tocino picado Salchicha de pavo picada Salmón enlatado	Hierbas (frescas o secas) Cebollino, eneldo, perejil, cilantro, albahaca y tomillo Sazones Pimienta negra, ajo en polvo, pimentón, hojuelas de pimiento rojo, comino, chile en polvo Toppings Salsa picante, salsa, tajín, aguacate, pesto, condimento

Notas



CONTINUAR AL DORSO →

INSTRUCCIONES

ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Dependiendo de los vegetales que esté usando, saltéelos antes de agregarlos al omelet. Si los come crudos, probablemente no necesite saltearlos. Déjelos de lado.
2. Agregue leche a los huevos, si la usa. Bata los huevos muy bien, hasta que la mezcla esté perfectamente homogénea (no quede separación entre las yemas y las claras). Opcional: mezcle hierbas frescas y sazónador aquí.
3. Vierta la mezcla de huevo en el sartén engrasado a fuego alto o medio-alto. Una vez que los huevos comiencen a cocinarse, use el tenedor o la espátula para levantar los huevos de los lados del sartén, permitiendo que la mezcla de huevo crudo fluya hacia los espacios vacíos. Repita este proceso hasta que no quede mezcla de huevo crudo.
4. Dependiendo de cómo le guste que se cocinen los huevos, puede voltear el omelet, como lo haría con un hot cake, para cocinar completamente ambos lados, antes de agregar los rellenos. De lo contrario, agregue rellenos a un lado del omelet antes de doblar la otra mitad sobre los rellenos.
5. Deslice el omelet fuera del sartén sobre su plato. Cubra con las hierbas frescas y sazones que desee.
6. Uh-oh... ¿aún no domina la técnica del omelet? Está bien, simplemente convierta su intento en unos huevos revueltos mezclando los huevos y los vegetales en el sartén!



¡PRUEBE ESTOS COMBOS!



SHAKSHUKA PARA DOS

4 huevos + 1 lata de jitomates picados + 1 cebolla + 1 diente de ajo picado + 1 pimiento rojo + 1 cucharadita de pimentón + 1/2 de cucharadita de comino + 1/2 de cucharadita de chile en polvo + 1/2 de cucharadita de cilantro y perejil mezclado + 1 cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

Corte en dados todos los vegetales y salteé en 1/2 cucharada de aceite durante 3-5 minutos. Agregue 1 lata de jitomates cortados en cubitos o 4 jitomates frescos cortados en cubitos + 1/4 de taza de agua y sazones en el sartén con los vegetales salteados. Cocine a fuego lento y revuelva durante 10-15 minutos. Una vez que la mezcla esté hirviendo a fuego lento, con el dorso de una cuchara cree 4 agujeros en la mezcla y agregue un huevo en cada uno. No revuelva y cubra. Para los huevos cocidos suaves, deje hervir a fuego lento en la mezcla durante 6 a 8 minutos o hasta que las claras estén completamente cocidas. Para huevos completamente cocidos, cocine a fuego lento en la mezcla durante 10-15 minutos o hasta que la yema esté completamente cuajada.



FRITTATA PARA CUATRO

8 huevos + 2 tazas de vegetales + 1/2 lb de salchicha de pavo + 1/2 taza de queso cheddar + 1 cucharadita de sal y pimienta negra

INSTRUCCIONES

Dore la salchicha de pavo y cocine a 165°F. Agregue los vegetales y salteé durante 1-2 minutos. Rompa y bata los huevos en un tazón. Agregue el pavo y las vegetales salteados a una fuente para hornear engrasada. Vierta la mezcla de huevo encima. Si le gusta el queso crujiente encima, agregue queso a la mezcla de huevo. Si le gusta el queso derretido, agregue encima durante los últimos 10 minutos de horneado. Hornee a 350°F hasta que la temperatura interna alcance los 165°F, alrededor de 25-35 minutos.





¡PRUEBE ESTOS COMBOS!



ENSALADA DE HUEVO PARA CUATRO

Platillo elaborado con huevo duro. Úselo como relleno para un sándwich o como un topping para ensalada.

6 huevos duros + ¼ taza de cebolla roja picada, 1 tallo de apio picado y 2 cucharadas de condimento + ½ taza de mayonesa, 1 cucharada de mostaza, 1 cucharadita de jugo de limón y ¼ de cucharadita de eneldo

INSTRUCCIONES

Pique los huevos en trozos grandes y agregue con el resto de los ingredientes y mezcle. Sazone con sal y pimienta al gusto.

NOTAS DEL CHEF

- ¿Busca ahorrar dinero? Los huevos son una proteína económica que dura bastante tiempo en el refrigerador. Para más ahorros, haga sus huevos con cualquier producto congelado o enlatado que encuentre a buen precio. ¡Los platillos con huevo también son una excelente manera de usar los vegetales sobrantes que de otro modo se desperdiciarían!
- ¿Haciendo desayuno para llevar? Envuelva una tortilla de trigo integral alrededor de sus huevos cocidos y tendrá una comida para llevar.
- ¿Con poco tiempo? Haga su huevo en el microondas. Vierta su mezcla de huevo batido en una taza de café con aceite. Póngalo en el microondas durante 30 segundos y luego revuelva los bordes hacia adentro. Póngalo de vuelta en el microondas durante 20 segundos, revuelva nuevamente. Continúe calentando en el microondas en intervalos de 10 a 20 segundos hasta que esté completamente cocido. ¡Agregue sus ingredientes favoritos y disfrute! Esta misma técnica podría usarse con un recipiente de vidrio para microondas para hacer un huevo más ancho y plano que sea perfecto para un sándwich de desayuno.

Notas



CREE SU PROPIA VERSIÓN

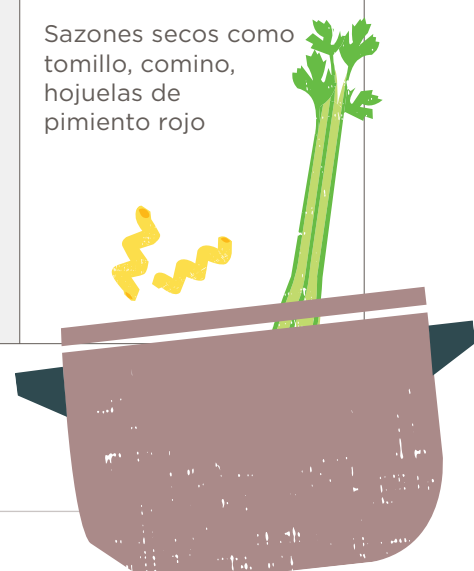
Sopas

La sopa es un almuerzo o cena fácil. Las sobras se pueden congelar para otro día.

Use la tabla a continuación para elegir los ingredientes de cada columna. Siga las notas del chef y las instrucciones paso a paso a continuación para hacer su sopa.

- ✓ **Olla de cocción lenta opcional**
- ✓ **apto para multitudes**

GRANOS INTEGRALES + PROTEÍNA + VEGETALES + LÍQUIDO + AROMATIZANTES				
1½ TAZAS, COCIDOS	1 LIBRA (CARNE PICADA)	2 TAZAS, PICADOS	4 TAZAS EN TOTAL	COMIENCE CON 1 CUCHARADA Y AJUSTE A SU GUSTO
Arroz integral Pasta integral Cebada Quinua	Carne de res (paleta, centro o pecho) Pollo/Pavo (pierna o muslo; deshuesado, sin piel) Cerdo (paleta/espaldilla) Frijoles o lentejas (cocidos o escurridos y enjuagados de una lata)	Cebollas Vegetales Verdes (espinacas, col rizada, coles, acelgas, etc.) Apio Calabacín Jitomates Zanahorias Champiñones Brocoli Papas Maíz	Agua Caldo bajo en sodio Jitomate enlatado cortado en cubitos con jugo Leche	Hoja de laurel Cilantro o Perejil Jengibre Ajo Ralladura de cítricos Pimientos picantes Sazones secos como tomillo, comino, hojuelas de pimiento rojo



Notes

CONTINUAR AL DORSO →

INSTRUCCIONES

SI USA CARNE COMO SU PROTEÍNA:

1. Cocine los granos según las instrucciones del paquete.
2. Caliente 1 cucharada de aceite vegetal en una olla sopera a fuego medio-alto. Si no usa carne, salte al paso 3. Saltee la carne hasta que esté ligeramente dorada, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue vegetales. Reduzca el fuego a medio y saltee durante 5 minutos, hasta que los vegetales chisporroteen y la cebolla se vuelva ligeramente translúcida. Si usa vegetales enlatados o congelados, introdúzcalos ahora.
4. Agregue el líquido y deje hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 25-30 minutos. Revuelva ocasionalmente para evitar que los ingredientes se peguen al fondo de la olla.
5. Agregue los granos cocidos durante los últimos 5 a 7 minutos del tiempo de cocción, para que se calienten. Agregue hierbas frescas, si las usa. Los vegetales más blandos como la espinaca o el calabacín se cocinarán más rápido. Agregue también durante los últimos 5-7 minutos de tiempo de cocción. Si usó una hoja de laurel para darle sabor, retírela antes de servir.

SI USA FRIJOLES O LENTEJAS COMO SU PROTEÍNA:

1. Omite el paso 1 de arriba. Siga los pasos restantes, agregando frijoles al líquido en el paso 3. Reduzca el tiempo total de cocción a 15 minutos.



¡PRUEBE ESTOS COMBOS!



CALDO DE POLLO

Pasta integral + pollo + cebolla, zanahoria, apio, calabaza, maíz y ajo + caldo de pollo + laurel, cilantro y orégano



PAPAS Y SALCHICHA

Papa + salchicha + col rizada y cebolla + caldo de pollo y leche + pimienta roja triturada y ajo



MINISTRONE DE CEBADA

Cebada + frijoles + cebolla, apio, zanahoria, espinaca + 1 lata de jitomates en cubitos, 4 tazas de caldo de pollo + pimienta roja triturada, hoja de laurel, orégano y tomillo



NOTAS DEL CHEF

- Las sopas se pueden hacer en una olla de cocción lenta. Siga los pasos 1 y 2. Coloque todos los ingredientes en la olla de cocción lenta y programe durante 2-3 horas a temperatura alta o 6 horas a temperatura baja. Los vegetales más blandos como la espinaca o el calabacín se cocinarán más rápido, así que agréguelas a la segunda mitad del tiempo de cocción. Agregue los granos precocidos a la sopa en los últimos 10 minutos. Al agregar alimentos con proteínas, asegúrese de cocinar a la temperatura interna adecuada. Eso es 165°F para pollo, 160°F para carne de res y cerdo y 145°F para pescado.
- Cocine los granos de acuerdo con las instrucciones del paquete con anticipación. Refrigere y agréguelos a las sopas que haga esa semana.
- Los vegetales congelados y enlatados son ingredientes económicos y fáciles de agregar a una sopa.



Cree su propia versión

Fideos

Los fideos se pueden utilizar como base para muchas comidas sabrosas. Esta receta rinde alrededor de 4 porciones.

Elija ingredientes de cada categoría y siga las instrucciones al dorso para preparar una comida sabrosa.

✓ flexible

✓ fácil de usar

FIDEOS	+	VEGETALES	+	PROTEÍNA	+	LÍQUIDO O SALSA
SECOS 8 ONZAS		2 TAZAS CUALQUIER COMBO		1LB (16OZ)		2-3 TAZAS
Espagueti o su pasta favorita Udon Fideos de arroz Ramen Fideos de calabacín		Cebolla Ajo Champiñón Calabacín Col china Cebolleta Coliflor Espinaca ¡Cualquiera de sus vegetales favoritos!		Carne picada o rebanada Pavo molido Pollo Pescado Tofu Garbanzos Huevos		Caldo de vegetales Caldo de pollo Curry de coco Salsa de jitomate Salsa teriyaki (solo 1 taza)

SALSA TERIYAKI

INGREDIENTES

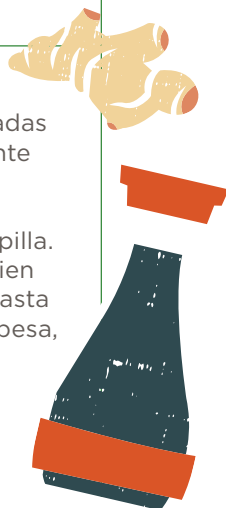
- ½ taza de salsa de soya baja en sodio
- ½ taza de agua + 2 cucharadas
- ¼ de taza de mirin o vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 cucharada de maicena

INSTRUCCIONES

Combine todos los ingredientes excepto 2 cucharadas de agua y la maicena, y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Mientras la salsa hierve a fuego lento, combine y mezcle las 2 cucharadas de agua y la maicena hasta que quede suave para crear una papilla. Agregue la mezcla a la salsa lentamente, mezcle bien y deje hervir a fuego lento durante 1 minuto más hasta que la salsa se espese. Si la salsa es demasiado espesa, mezcle lentamente con agua para diluir.

INGREDIENTES OPCIONALES

- 1 cucharadita de hojuelas de chile rojo



CONTINUAR AL DORSO →

SALSA DE JITOMATE DE 10 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharaditas de sazónador italiano
- 1 lata (14 onzas) de jitomates triturados, sin sal
- 1 lata (8 onzas) de salsa de jitomate, sin sal

INSTRUCCIONES

En una cacerola grande a fuego medio, caliente el aceite. Añada la cebolla y cocine hasta que se ablande, aproximadamente 2 minutos. Agregue el ajo y 2 cucharaditas de sazónador italiano. Revuelva constantemente durante 30 segundos. Agregue la salsa de jitomate y los jitomates triturados. Lleve a fuego lento durante 6-8 minutos.

INSTRUCCIONES

ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Cocine los fideos siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Si usa una salsa, prepárela ahora de acuerdo con las instrucciones de la salsa.
3. En un sartén grande a fuego medio alto, agregue 1 cucharada de aceite y la proteína de su elección. Cocine a la temperatura interna adecuada. Retire del sartén y déjelo a un lado.
4. Si usa vegetales crudos, córtelos al tamaño deseado. Si usa vegetales enlatados o congelados, descongélelos y/o escúrralos bien. Salteé las verduras a fuego medio alto durante 3-5 minutos.
5. Agregue la proteína cocida, los fideos cocidos y el líquido o la salsa y cocine hasta que se combinen y se calienten por completo, aproximadamente de 1 a 3 minutos.



¡PRUEBE ESTOS COMBOS!



POLLO AL CURRY DE COCO

Udon + cebollín, cebolla y coliflor + pollo + curry de coco



SOPA DE VEGETALES CON FIDEOS DE ARROZ

Fideos de arroz + champiñones salteados, ajo, bok choy, cebolla + tofu + caldo de vegetales + salsa hoisin



PASTA CON SALSA DE JITOMATE

Espaguetis + champiñón y cebolla + pavo molido + salsa de jitomate



NOTAS DEL CHEF

- ¿Tiene el tiempo limitado? Los platillos de fideos pueden hacerse rápidamente cuando tiene alimentos como pasta, vegetales enlatados o congelados y salsa en su despensa.
- Mezcle y combine otras salsas que le gusten a su familia.
- Cuando cocine alimentos con proteínas, asegúrese de hacerlos a la temperatura interna adecuada. Eso es 165°F para pollo, 160°F para carne de res y cerdo y 145°F para pescado.

Rápido y Crujiente

COOKING
MATTERS®

Intente cocinar estas recetas en su freidora de aire para una comida o merienda rápida, fácil y crujiente.

✓ apto para multitudes

✓ especial de temporada

TOSTONES

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ PLÁTANO

4 porciones

INGREDIENTES

- 2-3 plátanos no maduros
- 1 cucharada de aceite

INGREDIENTES OPCIONALES

- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

PRUEBE: ¡Pruebe la salsa de mojo como dip!

INSTRUCCIONES

1. Precaliente la freidora de aire a 405°F.
2. Rebane los plátanos de ½ pulgada de grosor y agregue 1 cucharada de aceite y sal y pimienta, si los usa.
3. Agregue los plátanos a la freidora y cocine por 8 minutos.
4. Abra la freidora y triture ligeramente los plátanos con un tenedor y voltéelos. Cocine por 4-5 minutos adicionales, o hasta que los plátanos estén dorados.

PAPAS FRITAS

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ PAPA

4 porciones

INGREDIENTES

- 2 papas, como Russets o camotes
- 1 cucharada de aceite

INGREDIENTES OPCIONALES

- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

PRUEBE: ¡Pruebe una mezcla de sazón cajún para sazonar sus papas fritas!

INSTRUCCIONES

1. Precaliente la freidora de aire a 405°F.
2. Rebane 2 papas a lo largo en trozos de ½ pulgada. Corte rodajas de papa como palitos del ancho de un dedo para crear papas fritas.
3. Remoje las papas en agua fría durante 5 minutos y escurra para liberar algo del almidón. Séquelas.
4. Mezcle las papas en 1 cucharada de aceite y sal y pimienta, si las usa. Póngalas en la freidora durante 20 minutos, volteando a la mitad.
5. Después de cocinar las papas fritas, revuélvalas con su mezcla de sazones favorita para sazonarlas.

VEGETALES CRUJIENTES

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ¾ TAZA

4 porciones

INGREDIENTES

- 3 tazas de sus vegetales favoritos, como zanahorias, calabazas, espárragos o coles de bruselas
- 2 cucharaditas de aceite

INGREDIENTES OPCIONALES

- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

PRUEBE: Cuando los vegetales estén listos, ¡intente agregar la salsa de chimichurri!

INSTRUCCIONES

1. Precaliente la freidora de aire a 405°F.
2. Tome 3 tazas de sus vegetales favoritos y revuélvalos en 2 cucharaditas de aceite vegetal y sal y pimienta, si los usa.
3. Agregue los vegetales a la freidora y cocine durante 10-15 minutos, volteándolas a la mitad. Si usa vegetales más duros como papas, zanahorias y calabaza, cocínelas por separado durante 10 minutos, luego agregue los vegetales más blandos y cocine durante 10 minutos más.



Agregue Salsas

**COOKING
MATTERS®**

Puede utilizar estas salsas para dar sabor a sus comidas favoritas o como adobos para carnes y vegetales.

- ✓ flexible
- ✓ vegetariano

SALSA PARA MARINAR

¡Este adobo de América Central es excelente para usar en carnes, pescados, frijoles y vegetales!

- 4 chiles guajillo o ancho secos* o 5 cucharadas en polvo
- ½ taza de agua caliente
- 6 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra

*Si usa chiles secos, remójelos en 1 taza de agua caliente durante 10 minutos. Para menos picante, quite las semillas primero.

SALSA DE CHIMICHURRI

Una salsa o marinada brillante y rica en textura proveniente de América del Sur. Sabe muy bien en carnes y verduras.

- ½ taza de perejil picado grueso
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 4 dientes de ajo grandes picados
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 cucharaditas de pimienta roja molido
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen

CURRY DE COCO

¡Esta salsa de curry es dulce y salada! Intente servirla sobre arroz o fideos con pollo o tofu.

- 1 lata de leche de coco
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cebolla picada
- ½ cucharadita de pasta de tomate
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

INGREDIENTES OPCIONALES

- ¼ manojo de cilantro picado
- 1 cucharadita de hojuelas de pimienta roja triturado

SALSA MOJO

Una salsa a base de cítricos proveniente del Caribe. ¡Esto es genial para marinar y como dip!

- ¾ taza de jugo de naranja 100% natural
- Jugo de 2 limas
- 1 chile jalapeño picado
- 2 dientes de ajo picados
- ½ manojo de cilantro picado
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de mostaza amarilla
- 1 cucharadita de sal



Use hierbas y sazones para realzar el sabor de sus comidas.

MEZCLAS DE SAZONES CASERAS

CONDIMENTO PARA TACOS

Ahorre dinero haciendo su propia mezcla de condimentos para tacos.

- 4½ cucharaditas de chile en polvo
- 4½ cucharaditas de comino molido
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharadita de hojas de orégano seco
- ¼ de cucharadita de sal

CONDIMENTO PARA PASTEL DE CALABAZA

Mezcle esta combinación de especias de temporada en una mezcla para hot cakes, batidos o en vegetales asados, como calabaza o camote.

- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ de cucharadita de pimienta de jamaica molida
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida

SAZONADOR CAJÚN

Proveniente de los estados del sur de los Estados Unidos, pruebe esta mezcla de especias si le gusta un toque picante.

- 1 cucharada de pimentón
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sal

CONDIMENTO JERK

Sazone sus carnes con esta mezcla caribeña picante y vibrante.

- 1 cucharada de hojas secas de tomillo
- 1 cucharadita de pimienta de jamaica molida
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de clavo molido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta de cayena

CONDIMENTO ITALIANO

Esta sabrosa mezcla es deliciosa en platos de pasta, sopas y guisos, salsa de tomate y un plato de vegetales asados, llamado ratatouille.

- 1 cucharada de hojas de albahaca seca
- 1 cucharada de hojas de orégano seco
- 1 cucharada de hojas de romero secas
- 1 cucharada de hojas de tomillo seco

SAZONADOR TODO USO

Una gran mezcla de especias para todo uso popular en la cocina latina.

- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de cilantro molido
- 2 cucharadas de achiote en polvo (puede usar pimentón como sustituto)
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal




SAZONADOR ZATAR

Esta versión está inspirada en la rica cultura de las especias del Medio Oriente y combina bien con vegetales.

- ½ cucharada de comino molido
- 1 cucharada de tomillo seco molido
- 1 cucharada de zumaque (se puede usar ralladura de limón como sustituto)
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida

INSTRUCCIONES

-  1. Mezcle las sazones en un tazón pequeño.
2. Almacene en un recipiente hermético hasta por 3 meses.

NOTAS DEL CHEF

- **Hierbas frescas:** Envuelva los tallos en toallas de papel húmedas. Guárdelos en una bolsa de plástico en el área de vegetales de su refrigerador. Durarán alrededor de 1 semana. Las hierbas frescas añaden un gran sabor a platillos crudos, como ensaladas o pastas frías. Si los usa en un platillo cocido, agréguelos en los últimos minutos para que el sabor se mantenga vibrante (a menos que la receta diga lo contrario).
- **Hierbas y sazones secas:** almacene en recipientes herméticos lejos del calor (p. ej., no sobre la estufa), la humedad y la luz solar directa. Durarán alrededor de 1 año. Las hierbas y las sazones secas son ideales para adobos, sopas o guisos cocinados a fuego lento, pastas, guisos y muchos otros platillos. Agréguelos cerca del comienzo de la cocción para que tengan tiempo de ablandarse y liberar sus sabores.
- Deseche las hierbas frescas cuando aparezcan muchas manchas cafés. Para hierbas y sazones secas, verifique el color y el aroma. Si el color se ha desvanecido o el olor es débil, es hora de reemplazarlos.

ACTIVIDAD PARA NIÑOS



Notas

Galletas de Avena y Mantequilla de Maní

COOKING MATTERS®

10 minutos de cocción

11 ingredientes

18 porciones



apto para multitudes



apto para el congelador

INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- ½ barra (4 cucharadas) de mantequilla sin sal
- ⅓ taza de azúcar granulada
- ½ taza de mantequilla de maní
- ⅓ taza de azúcar morena clara, empacada
- 1 huevo grande
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de harina para todo uso
- ½ taza de harina de trigo integral
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ⅔ taza de copos de avena

INGREDIENTES OPCIONALES

- ½ taza de pasas (o ⅓ taza de chispas de chocolate)

MATERIALES

- Bandeja para hornear
- Tenedor
- Tazón grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Recipiente para usar en microondas
- Cuchara para mezclar
- Cuchillo afilado

Nutrition Facts

18 servings per container	
Serving size	2 cookies
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 9g	
Includes 8g Added Sugars	16%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 100mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.





INSTRUCCIONES

👤 ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Precaliente el horno a 375°F.
- 👤 2. Aplaste el plátano con un tenedor.
- 👤 3. Corte la mantequilla por la mitad. En un recipiente para microondas, caliente de 5 a 10 segundos en el microondas para ablandar. Tenga cuidado de no derretir la mantequilla.
- 👤 4. En un tazón grande, use una cuchara mezcladora para mezclar la mantequilla, el plátano y el azúcar.
- 👤 5. Agregue la mantequilla de maní y la azúcar morena. Continúe mezclando hasta que esté completamente combinado.
- 👤 6. Agregue el huevo y la vainilla. Mezcle hasta que quede suave.
- 👤 7. Agregue las harinas y el bicarbonato de sodio. Mezcle hasta que quede suave.
- 👤 8. Agregue la avena. Si usa chispas de chocolate o pasas, revuelva suavemente ahora.
- 👤 9. Saque la masa con una cucharadita. Forme bolas de 1 pulgada. Coloque las bolas de masa a 2 pulgadas de distancia en una bandeja para hornear sin engrasar. Aplane las bolas de masa usando un tenedor para hacer un patrón entrecruzado en las galletas.
10. Hornee en la rejilla del medio del horno hasta que las galletas estén ligeramente doradas por debajo, aproximadamente de 8 a 10 minutos. Retire del horno. Deje reposar 5 minutos para reafirmar. Retire de la bandeja.

NOTAS DEL CHEF

- Las galletas pueden tardar un poco más o menos en dorarse dependiendo de su horno.
- Para una merienda rápida, desmenuce las galletas sobre $\frac{1}{2}$ taza de yogur natural bajo en grasa.

Notas

Manzana Crujiente

COOKING
MATTERS®

15 minutos de preparación

8 ingredientes

10 porciones



especial de temporada



apto para multitudes

INGREDIENTES

- 5 manzanas medianas
- ½ taza de azúcar morena clara, empacada y dividida
- ½ taza de harina de trigo integral, dividida
- ½ cucharadita de canela molida
- Aceite en aerosol para cocinar antiadherente
- ½ barra (4 onzas) de mantequilla fría sin sal
- 1½ tazas de avena rápida
- 2 cucharadas de jugo de limón

INGREDIENTES OPCIONALES

- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida

MATERIALES

- Plato para hornear cuadrado de 9 pulgadas
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tazón mediano
- Cuchillo afilado

Nutrition Facts




10 servings per container	
Serving size	1/10 of apple crisp
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 20g	
Includes 11g Added Sugars	22%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 182mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.




INSTRUCCIONES

PARA EL RELLENO

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Enjuague las manzanas y quite el centro. Rebane las manzanas 1/8 de pulgada, a lo largo. No las pele.
-  3. En un tazón grande, combine las manzanas rebanadas, ¼ de taza de azúcar morena, 1 cucharada de harina, jugo de limón, canela y nuez moscada, si la usa. Mezcle bien.
-  4. Rocíe el plato para hornear con aceite en aerosol antiadherente.
-  5. Vierta la mezcla de manzana en el plato para hornear. Distribuya uniformemente.

PARA LOS TOPPINGS

6. Corte la mantequilla en cubos más pequeños con un cuchillo afilado.
-  7. En un tazón mediano, combine la azúcar morena restante y la harina, la avena y la mantequilla. Mezcle con las manos hasta que se desmorone.

COCINAR

8. Extienda la mezcla de avena y harina sobre la mezcla de manzana. Hornee sin tapar en la rejilla del medio del horno durante 40 minutos o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada o burbujeante.
9. Deje reposar de 15 a 20 minutos antes de servir.



ACTIVIDAD PARA NIÑOS



Chili de Pavo

COOKING
MATTERS®

30 minutos
de cocción

14 ingredientes **6** porciones



un plato



olla de cocción
lenta opcional

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias medianas
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde grande
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles rojos o blancos, sin sal
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 libra de pavo molido
- 2 latas (14½ onzas) de jitomates cortados en cubitos, sin sal
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharada de pimentón
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de orégano
- ¾ cucharadita de sal

INGREDIENTES OPCIONALES

- ⅔ taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 lima mediana

MATERIALES

- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Olla grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Pelador de vegetales
- Olla de cocción lenta - opcional

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 1/4 cups
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 480mg	21%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 76mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 832mg	20%




*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.





INSTRUCCIONES

 ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Enjuague y pele la cebolla y las zanahorias. Pele el ajo.
-  2. Enjuague el pimiento. Retire el centro y las semillas.
3. Corte en dados la cebolla, las zanahorias y el pimiento. Pique el ajo.
4. Si usa lima, enjuáguela ahora. Corte en gajos.
-  5. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
6. En una olla grande a fuego medio-alto, caliente el aceite. Agregue el pavo y dore.
7. Agregue la cebolla, las zanahorias, el pimiento y el ajo a la olla. Cocine hasta que las cebollas estén blandas y las zanahorias un poco tiernas, aproximadamente 5 minutos.
8. Agregue los frijoles, los jitomates, el agua y las especias a la olla. Sazone con sal.
9. Baje el fuego a medio. Cocine hasta que la temperatura alcance los 165°F, unos 20-30 minutos.
-  10. Si usa lima y yogur, exprima el jugo de los gajos de lima sobre el chili o sírvalo a un lado. Cubra cada porción con 1 cucharada de yogur.

NOTAS DEL CHEF

- Si usa una olla de cocción lenta, siga los pasos 1-6. Para el paso 7, agregue todos los ingredientes del chili a la olla de cocción lenta y cocine a temperatura alta durante 4 horas o a temperatura baja durante 6 horas. La temperatura interna final para el chili debe ser de 165°F.
- Sirva con pan de maíz, arroz integral o fideos integrales. O, úselo para cubrir las papas al horno.
- El chili se puede congelar en lotes para comer más tarde. Almacene en un recipiente hermético en el congelador hasta por 2 semanas.

Notas

Pollo Crujiente al Horno

COOKING MATTERS®

25 minutos de cocción

8 ingredientes

8 porciones

✓ freír con freidora de aire opcional

✓ aprobado por niños

INGREDIENTES

- 2 libras de piezas de pollo deshuesadas
- 3 tazas de cereal de hojuelas de maíz
- ½ taza de harina de trigo integral
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 2 huevos grandes
- ¼ taza de leche descremada
- Aceite en aerosol para cocinar antiadherente

MATERIALES

- 3 tazones medianos
 - Bandejas para hornear
 - Tabla de cortar
 - Tenedor
 - Tazas medidoras
 - Cucharas medidoras
 - Cuchillo afilado
- MATERIALES ESPECIALES*
- Termómetro para alimentos
 - Freidora de aire (opcional)

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	4 ounces cooked chicken
Amount per serving	
Calories	210
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 130mg	43%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 24g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 27mg	2%
Iron 4mg	20%
Potassium 264mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



INSTRUCCIONES

✎ ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Precaliente el horno a 375°F. Si se fríe con freidora de aire, precaliente a 400°F.
2. Retire la piel de las piezas de pollo, si la hay. Si trabaja con pechugas de pollo grandes, córtelas por la mitad a lo largo para acelerar el tiempo de cocción. Corte cualquier exceso de grasa.
- ✎ 3. En un tazón mediano, triture las hojuelas de maíz.
- ✎ 4. En un segundo tazón mediano, mezcle la harina, la sal y la pimienta negra.
- ✎ 5. En un tercer tazón mediano, agregue los huevos y la leche. Bata con un tenedor.
- ✎ 6. Sumerja cada trozo de pollo en harina, luego en la mezcla de huevo y luego en hojuelas de maíz. Cada pieza debe estar completamente cubierta con hojuelas.
- ✎ 7. Si está horneando, cubra una bandeja para hornear con aceite antiadherente para cocinar. Coloque los trozos de pollo en una hoja, espaciados uniformemente. Rocíe las piezas ligeramente con aceite en aerosol para cocinar. Si usa freidora de aire, rocíe ligeramente la canasta con aceite y coloque una sola capa de pollo dentro de la canasta.
8. Hornee en el horno de 20 a 25 minutos hasta que la temperatura interna alcance los 165°F. Si cocina en una freidora, cocine durante 10 minutos, por un lado, voltee y cocine por 10 minutos adicionales hasta que la temperatura interna alcance los 165°F.



NOTAS DEL CHEF

- Sazone el pollo con 1 cucharada de su mezcla de sus sazonadores favoritos.
- Corte el pollo en trozos para nuggets o para tiras .
- Si usa pollo con hueso, ajuste el tiempo de cocción a 35–40 minutos. Asegúrese de que alcance una temperatura interna segura de 165°F. Si la corteza de hojuelas de maíz comienza a dorarse demasiado antes de que el pollo esté completamente cocido, cúbralo con papel de aluminio, sin apretar.
- Para triturar fácilmente las hojuelas de maíz, colóquelas en un tazón y triture usando el fondo de una taza medidora. O bien, colóquelo en una bolsa de plástico grande con cierre hermético y aplaste con los puños o con el fondo de una taza medidora.
- Sirva con una guarnición colorida de vegetales o frutas.



FORMAS ADICIONALES DE COCINAR POLLO

¡PRUEBE ESTOS OTROS MÉTODOS PARA COCINAR POLLO!

OLLA DE COCCIÓN LENTA O ESTUFA

Cocine alrededor de dos libras de pollo y dos tazas de caldo o escabeche en una olla de cocción lenta (alrededor de 3 horas a temperatura alta o 6 horas a temperatura baja) o a fuego lento en la estufa (alrededor de 30-45 minutos) hasta que estén tiernos, alcanza los 165°F con un termómetro para carne y se puede desmenuzar fácilmente con dos tenedores. Una vez que el pollo esté desmenuzado, ¡intente agregar salsa para darle más sabor! Puede usar este método como relleno para un taco o burrito o como aderezo para una ensalada.

A LA PARRILLA

La parrilla es una gran manera de cocinar pollo. Para obtener el máximo sabor de esta técnica de cocción, primero sazónelo o remójelo en un adobo. Cocine el pollo a la parrilla hasta que la temperatura interna alcance los 165°F. ¡Voltee el pollo a la mitad para lograr marcas de parrilla perfectas en ambos lados!



Notas
