

El 7 de septiembre
es el ¡Día de la
Calabaza de
Bellota!

Breakroom Buzz/Noticias del Día

Calabaza de Bellota al Horno

Rinde 6 porciones

1 calabaza de
bellota

1 cebolla
mediana, lavada

1 pimiento verde
o rojo, lavado y
picado

1 cucharada de
mantequilla, sin
sal

1/2 libra de queso
cheddar, rallado

2 rebanadas de
pan fresco

1. Precaliente el horno a 400°F. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Frote suavemente los productos agrícolas con agua corriente fría y coloque la calabaza en una bandeja de horno en el horno. Hornee por una hora o hasta que un tenedor perfora la piel fácilmente.
3. Reduzca el calor del horno a 350°F. Enfríe la calabaza cocida por 10 minutos o hasta que esté lo suficientemente fría para manipularla. Corte la calabaza por la mitad con un cuchillo y saque las semillas con una cuchara. Tire las semillas en la basura.
4. Vacíe toda la calabaza dentro de un tazón grande, dejando la cáscara lo más intacta posible en la bandeja de horno.
5. Caliente una sartén grande en la estufa con mantequilla, agregue la cebolla picada y el pimiento, y cocínelos hasta que estén tiernos. Agregue la calabaza cocida y el pimiento a la calabaza en el tazón para mezclar. Mezcle el queso cheddar rallado, reservando un puñado del queso para mezclar con el pan rallado.
6. Vierta la mezcla de nuevo en las cáscaras de calabaza. Rompa el pan en trozos pequeños y combínelo con lo último del queso. Espolvoree la mezcla de pan y queso sobre la mezcla de calabaza dentro de las cáscaras.
7. Hornee a 350°F por 20-25 minutos.

Información Nutricional por porción: Calorías 230, grasa total 15 g, sodio 280 mg, carbohidratos totales 14 g, fibra 2 g., proteína 11 g.



Encuentre esta receta y más en
go.illinois.edu/eatmovesave

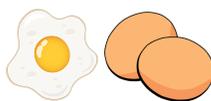
Consejos de Seguridad: Manipular y Preparar los Alimentos Comunes



Carne y Carne de Aves

Evite comer la carne o la carne de aves crudas o poco cocidas

Use un termómetro para carne para asegurar que se cocine a una temperatura interna segura



Huevos

Evite usar los huevos crudos para el aderezo César casero, el rompo, y la masa comestible

Use los huevos pasteurizados cuando prepare las recetas que requieren los huevos crudos o poco cocidos



Verduras

Evite comer las verduras sin lavar, incluso la lechuga y las ensaladas

Lave todas las verduras antes de usarlas

Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention, 2022*

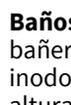


Prevenir las Caídas

Del 18 al 22 de septiembre de 2023 es la "Semana de Concientización sobre la Prevención de Caídas." Según el Consejo Nacional sobre el Envejecimiento, el 50% de las caídas tienen lugar en casa. Prevenga las caídas en casa cuando ponga estos consejos en práctica:



Escaleras: Use los pasamanos a ambos lados de las escaleras y asegúrese de no dejar los artículos en los escalones. Asegúrese de que la alfombra en los escalones esté firmemente pegada y que los pisos de madera no sean resbaladizos. Mantenga los artículos fuera de las escaleras.



Baños: Coloque las alfombrillas antideslizantes en la ducha o en la bañera. Además, instale una barra de agarre en la bañera y otra al lado del inodoro. Compre un asiento de ducha y un cabezal de ducha de mano de altura ajustable para facilitar el baño.



Dormitorios: Mantenga una linterna a mano en caso de que se corte la electricidad. Es importante mantener el dormitorio ordenado y no dejar los artículos innecesarios en el piso, ya que son peligros de tropiezo. Mantenga una silla sólida en su dormitorio para que pueda sentarse mientras se viste.

Reemplace las bombillas: Reemplace las bombillas quemadas con bombillas brillantes y antideslumbrantes. Las lamparitas son buenas para tener alrededor de la casa para ayudar a poder ver por la noche. Instalar la buena iluminación por toda la casa es una buena práctica.



Las modificaciones simples pueden ayudar a prevenir las caídas y ayudarle a vivir de manera segura en su hogar.

Fuente: *National Council on Aging, January 7, 2022, "Home Safety Modifications", Emily Nabors, Prevention Center of Excellence at the University of Southern California, Leonard Davis School of Gerontology. Adaptado por Tessa Hobbs-Curley, University of Illinois Extension, Family Life Educator*

¡Síguenos en las redes sociales!



@family.finances.food



@family.finances.food



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

Facultad de Ciencias Agrarias, Ambientales, y del Consumidor
Universidad de Illinois | USDA | Concilios de Cooperación
Locales de la Extensión
La Oficina de Extensión de la Universidad de Illinois es un
proveedor que ofrece igualdad de oportunidades en los
programas y en el empleo.
Si necesita una adaptación razonable para participar,
llame al 217-532-3941.