

Preparación de Alimentos

Comidas Rápidas, Fáciles, y Saludables en Una Sartén



Las recetas de un solo recipiente son una excelente opción para una cena saludable o un divertido proyecto familiar. Combina una proteína, un almidón, los vegetales, y una sabrosa salsa en una sartén para ahorrar tiempo de cocción y hacer que la limpieza sea fácil.

Elige las Recetas Sabiamente

Busca las recetas que se alineen con las necesidades del hogar como una buena estrategia para elegir recetas de una olla o sartén.

- ¿Cuáles son las comidas favoritas de tu familia?
- ¿Qué tienes a mano?
- ¿Es para una comida, o deseas duplicar el lote y congelar un poco para una comida futura? Las salsas, las sopas, y el chile se mantienen bien en el congelador.

Mezclar y Combinar

Maximiza las opciones de comidas utilizando una combinación de alimentos no perecederos, de despensa, y del refrigerador y el congelador. Usa el método de “primero en entrar, primero en salir” para un suministro de alimentos en el hogar usando primero los artículos más viejos. Ten esto en cuenta también para los productos agrícolas frescos. **Explora esta guía de comidas en sartén de bricolaje [DIY Casserole Basics](#) (en inglés).**

Invita a la Familia a Participar

Todos los miembros de la familia pueden ayudar en la cocina, lo que hace que la preparación de la comida sea un evento divertido. Planificar y preparar las comidas familiares juntos crea los lazos familiares, las habilidades culinarias, y los conocimientos de nutrición.

Los niños más pequeños pueden medir o contar los ingredientes, batir o revolver los alimentos, y usar un cuchillo de plástico para cortar los alimentos blandos, como los plátanos.

Los jóvenes mayores pueden cortar frutas y vegetales, practicar cocinar en la estufa, y medir la temperatura con un termómetro para alimentos.

Mantén la Seguridad Alimentaria y Evita el Desperdicio

- Guarda los alimentos abiertos y no perecederos, como los aderezos para ensaladas, las salsas, o los vegetales enlatados, en el refrigerador.
- Usa las comidas sobrantes en 3 a 4 días.
- Planea congelar la mitad de una receta de lote grande para usarla en una comida la próxima semana.





Referencias en inglés

Adaptado de materiales y recetas de [University of Illinois Extension and Illinois Nutrition Education Programs](https://www.extension.illinois.edu/).

Conceptos Básicos de Comida en Sartén

Ingredientes

- 1 libra de proteína (pollo, tofu, puerco, o carne de res)
- 2 tazas de vegetales con almidón (papas, maíz, guisantes, o frijoles secos)
- 3 a 4 tazas de vegetales sin almidón (brócoli, zanahorias, champiñones, cebolla, apio, tomates, y pimientos morrones, o pimientos picantes)
- Condimentos favoritos (romero, tomillo, salvia, pimiento rojo, perejil, o ajo en polvo) sazonar al gusto
- Aceite vegetal o aceite en aerosol antiadherente

Preparación

1. Precalienta el horno a 400 F. Corta los vegetales con almidón en cubitos, mézclalos en 1 cucharada de aceite vegetal, y espolvoréalos con 2/3 de las especias mezcladas.
2. Corta las proteínas en trozos o en cubitos. Ten en cuenta que cuanto mayor sea el tamaño, más tiempo se necesitará para cocinar a la temperatura correcta.
3. Rocía una sartén con aceite en aerosol antiadherente y llena 2/3 de la sartén con la proteína y los vegetales con almidón. Hornea por 20 minutos.
4. Pica los vegetales sin almidón y agrega 1 cucharada de aceite vegetal y el tercio restante de la mezcla de especias.
5. Cuando suene el temporizador, retira la sartén del horno de manera segura, y agrega los vegetales condimentados sin almidón al tercio restante de la sartén.
6. Hornea por 15 minutos más y usa un termómetro para carne para verificar si la carne está completamente cocida.

Modificado diciembre 2024



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu