



Nutrición Familiar en Acción

Mayo / Junio 2014

En Esta Edición:

- ¿Haciendo limpieza de primavera?
¡Empiece con tu Cocina!
- ¿Se Deja o Se Bota?
- El Rinconcito: Frijoles Negros
- Receta: Burrito de Frijoles Negros

¿Se Deja o Se Bota?



Esta lista se puede utilizar para decidir si debes mantener o botar ciertas comidas en tu refrigeradora. Desde que estas comidas se abren, no lo mantienes mas tiempo que la duración de tiempo indicado por la lista.

- **Salsa de Carne en botella (Gravy):** 3 a 5 días
- **Salsa BBQ:** 4 meses
- **Salsa Rosa (Cocktail):** 6 meses
- **Kéetchup:** 6 meses
- **Mostaza (Amarilla o Dijon):** 1 año
- **Encurtidos (comprado en tienda):** 1 año
- **Marinada en botella:** 2 año
- **Salsa Picante en botella:** 5 años



¿HACIENDO LIMPIEZA DE PRIMAVERA? ¡EMPIECE CON TU COCINA!

La primavera significa para muchas familias una buena limpieza. Este año, empiece con tu cocina y alacena. Una cocina limpia te ahorra en el costo de comida y te deja a usted y su familia de la higiene de la comida que usted cocine.

Limpie y organice su alacena.

- ◆ Limpia los estantes con agua caliente y jabón. Seque con un paño limpio.
- ◆ Mire la fecha de expiración de cada articulo de comida. Bote cualquier articulo expirado.
 - * La fecha de expiración es una fecha sugerida para tener la mejor calidad de comida.
 - * Trata no mantener comidas en lata para mas de un año
- ◆ Clasifica las comidas y junte aquellas mas comunes para accederlas mas fácilmente en tu alacena.
- ◆ Para ahorrar dinero, coloque las comidas mas vieja en frente para que se utilizan primero.

Limpie su refrigerador.

- ◆ Limpia los estantes con agua caliente y jabón. Seque con un paño limpio.
- ◆ Chequee una vez a la semana comida que se debe botar..
- ◆ Mantenga el pollo fresco y carne molida hasta 2 días, carne fresca hasta 5 días, y las sobras de 3 a 4 días.
- ◆ Evite llenar la refrigeradora de manera que pueda mantener los alimentos a una temperatura segura. (40°F o menos)

Limpie el congelador.

- ◆ Cuando coloques comidas en el congelador, póngale la fecha para que las fechas mas viejas son usado primero.
- ◆ Evite que las comidas se quemen en el congelador almacenando comidas en una bolsa y quitándoles el exceso de aire.
- ◆ Evite sobre cargar el congelador para poder mantener los alimentos a una temperatura segura (0°F o menos).

Para mas información, contacte su oficina local de Extensión de su condado:
Maria Rometo - 941-861-9804



EL RINCONCITO BLACK BEANS

Los frijoles negros son un tanto dulce con una textura suave. Son de un tamaño mediana, figura ovalada, y un color negro mate. También contienen fibra, folato, hierro, potasio, y magnesio.

¿Sabia que los frijoles negros son parte del grupo alimentaria de las proteínas y el de vegetales?

- Frijoles en lata**

Siempre esurre y enjuague frijoles de lata antes de usarlos en la receta. Si no son enlatado sin sal, las frijoles de lata contienen mas sodio.

- Frijoles Secas**

Sigue los direcciones del paquete, esurre el agua remojo y enjuague antes de cocerlos.

Ideas de comidas:

- Agregue frijoles negros a ensaladas, pastas, o sopas.
- Reemplaza carne en recetas con frijoles negros, como enchiladas y quesadillas de frijoles, o hamburguesas de frijoles negros.
- Mezcla frijoles negros, maíz, tomate, y aguacate juntos y disfrútelo con chips de tortilla integral para una merienda deliciosa.

Almacenamiento:

- Guarda frijoles negros en una contenedor cubierta en la refrigeradora.
- Usa entre 3 días o congela y usa dentro de 6 meses.

Burrito de Frijoles Negros

Porción: 1 burrito
Hace 4 Porciones

Nutrición:

Cada Porción
Calorías: 140
Grasa: 2 g
Carbohidratos: 28g
Sodio: 350mg
Fibra: 6 g
Proteína: 6 g

Ingredientes:

- 1 1/3 tazas Frijoles de lata, escurrido y enjuagado
- 1 cucharadita Aceite de canola
- 2 cucharadas cebolla blanca, picada
- 1/2 taza tomate, picada
- 4 tortillas de maíz
- 1/2 taza salsa
- 4 cucharadas yogur de baja grasa, sin sabor
- 2 cucharadas cilantro, picada

- En una fuente/envase, haga un puré con los frijoles con aceite usando una tenedor.
- Agregue cebolla y tomate.
- Ponga las tortillas entre 2 toallas de papel mojadas en el microondas para 15 segundos.
- Divide la mezcla de frijoles entre las tortillas.
- Doble cada tortilla para envolver el relleno.
- Ponga un plato que se puede usar en el microondas y cubre cada burrito con salsa.
- Cocine en el microondas por 30 segundos a temperatura alta.
- Sírvelo con yogur y cilantro encima.

Idea: Pruebe tortillas integrales envés de tortillas de maíz.

ORIGEN: UNIVERSITY OF FLORIDA RECIPE RESOURCE

