



COMPRAS INTELIGENTES ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Verano
del
2020

...un boletín trimestral del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC

Las mejores formas de usar el pan duro

¿Le ha pasado esto? El pan favorito de la familia está en oferta, por lo que decide comprar un paquete extra. Desafortunadamente, se pone duro antes de consumirlo todo.

Si deja el pan en la cubierta del gabinete durante mucho tiempo, se puede poner mohoso o duro. Si guarda el pan en el refrigerador no se pone mohoso tan pronto, pero se endurece. De hecho, el pan se endurece más pronto en refrigerador que en la cubierta del gabinete. El pan mohoso debe tirarse a la basura, pero el duro puede tostarse o calentarse en otra forma y usarse en recetas. Si lo congela previene que se ponga duro muy rápido.

- El pan puede usarse en una variedad de recetas y es una buena fuente de carbohidratos, los cuales le dan energía a nuestros cuerpos.
- El pan aporta vitaminas B, incluyendo tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico y el mineral hierro.
- El pan de grano integral es una buena fuente de fibra, así que haga lo posible para que la mitad de sus opciones de granos sean integrales.



No deje pasar una buena oferta de pan

Cuando el pan esté en oferta compre un paquete extra. Es una buena oportunidad para probar una variedad de panes, incluyendo el de grano integral que es saludable para el corazón. Considere las siguientes opciones para usar el pan:

- **Congele el pan.** Etiquete el paquete con la fecha en la que lo congeló. Usualmente, el pan conserva su alta calidad durante aproximadamente tres meses en el congelador.
- **Haga crotones o pan rallado o migajas.** Corte el pan en cuadritos o corte en pedazos pequeños y hornee a 350° hasta que esté seco. Para hacer las migajas, use un rodillo para triturar el pan al tamaño deseado. Le puede agregar sus sazonadores favoritos, como ajo en polvo.
- **Use el pan como diluyente para la carne.** Algunas recetas incluyen migajas de pan blando y otros cuadritos tostados. Agregue las migajas o pan rallado a la carne molida de pavo o res para preparar pastel de carne o albóndigas.
- **Sugerencias de recetas para usar el pan duro:**
 - ⇒ Pan francés
 - ⇒ Crotones*
 - ⇒ Guisado para el desayuno*
 - ⇒ Sándwiches de queso a la parrilla
 - ⇒ Pan tostado con aguacate

*Presentados en la página posterior

Crotones caseros

Ingredientes

- 6 rebanadas de pan duro
- ¼ taza de aceite vegetal o mantequilla derretida
- 1½ una cucharadita de ajo en polvo
- ⅛ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de perejil seco (opcional)



Preparación

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Mezcle el aceite y mantequilla, ajo en polvo, sal y el perejil hasta que el polvo se disuelva y no haya grumos en la mezcla.
3. Vierta la mezcla con los cuadritos de pan en un tazón mediano hasta que los cuadritos estén cubiertos de manera uniforme.
4. Distribuya los cuadritos de pan sobre una charola para galletas en una sola capa.
5. Hornee durante 30 a 40 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que se sequen, se pongan crujientes y se doren.
6. Guarde en un recipiente herméticamente cerrado.

Guisado para el desayuno como a usted le gusta

Rinde para 10-12

Ingredientes

- 8 huevos
- 2 tazas de queso tipo cheddar bajo en grasa, rallado
- 2 tazas de leche baja en grasa
- ⅛ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta
- 6 rebanadas de pan duro, cortado en cubos

Ingredientes adicionales (elija dos o tres):

- 1 taza de maíz (cocido o congelado)
- ½ taza de broccoli picado
- ¾ taza de champiñones en rodajas
- ¼ taza de cebollas verdes en rodajas o cebolla picada
- 1 taza de jamón cortado en cubitos

Preparación

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Bata los huevos en un tazón grande. Agregue la leche, queso, sal y pimienta y mezcle.
3. Agregue el pan y revuelva con cuidado hasta mojar todo el pan.
4. Agregue los ingredientes adicionales.
5. Vierta sobre un molde y hornee durante 90 minutos o hasta que la parte de arriba se dore y el centro rebote cuando lo toque y no haya más líquido.
6. Enfríe durante 10 minutos antes de servir.

Fuente: www.ag.ndsu.edu/food

CINDY FAKE
DIRECTOR DEL CONDADO

ROSEMARY CARTER
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Sitio web: <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

Este material es financiado a través de un acuerdo conjunto entre el USDA/FNS, CDSS CalFresh Healthy Living Section, UC Davis y la UC Cooperative Extension (UCCE). Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades. CalFresh Food proporciona asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para más información, llame al 1-877-847-3663.