

CÓMO CORTAR Una Calabaza de Invierno

CALABAZA CABELLO DE ÁNGEL

Listo en:
10 to 12 minutos

Lo que necesita:

- ▶ Cuchillo Afilado
- ▶ Pelador
- ▶ Microondas (opcional)
- ▶ Calabaza Cabello de Ángel

Instrucciones

Consejos

- ▶ Para hacer el corte más fácil, use un cuchillo para hacer pequeños cortes de 1 pulgada en la piel de la calabaza. Caliente la calabaza entera en el microondas durante 4 a 6 minutos para suavizar la piel. Deje enfriar lo suficiente como para tocarla y seguir el paso uno.
- ▶ Triture la pulpa de la calabaza con un tenedor y sívala como pasta o arroz.



1 Corte ambos extremos de calabaza con un cuchillo afilado.

2 Corte la calabaza de arriba hacia abajo. Presione el cuchillo con ambas manos para cortar la calabaza por la mitad.



3 Sostenga la mitad cortada y saque las semillas con las manos o con una cuchara. Haga lo mismo con la otra mitad.



4 Ase las mitades en el horno a 400 grados, con el lado del corte hacia abajo durante 40 a 50 minutos hasta que un tenedor pueda atravesar la piel.

Notas: _____



Escanee el código QR con su teléfono inteligente para ver este y otros videos.



CÓMO CORTAR un Mango



Listo en:
3 minutos

Lo que necesita:

- ▶ 1 mango
- ▶ Tabla de cortar
- ▶ Cuchillo afilado
- ▶ Cuchara (opcional)

Instrucciones



- 1** Corte una rebanada delgada del extremo inferior del mango de modo que quede plano en el mostrador.



- 2** Corte a lo largo del centro del mango, hacia el lado plano de la semilla. Haga lo mismo en el otro lado plano de la semilla.



- 3** Corte el mango, con la cáscara hacia abajo, haciendo cortes horizontales y verticales para hacer pequeños cubos. No corte la cáscara. Haga lo mismo con la otra pieza.



4 Presione en el centro de la cáscara de mango para empujar los cubos hacia arriba, corte los trozos de cubo de la cáscara (o sostenga el mango en una mano y usando una cuchara, saque los trozos en cubos de la cáscara). Haga lo mismo con la otra pieza de mango.

Consejos

- ▶ Para congelar las rebanadas de mango, colóquelas espaciadas en una bandeja para hornear y congele hasta que se endurezcan completamente. ¡Colóquelas en bolsas de congelador y almacene por hasta un año!
- ▶ Congele los cubos de mango para hacer batidos.

Notas: _____

Escanee el código QR con su teléfono inteligente para ver este y otros videos.



CÓMO CORTAR Una Calabaza de Invierno

CALABAZA MOSCADA

Listo en:
10 to 12 minutos

Lo que necesita:

- ▶ Cuchillo Afilado
- ▶ Pelador
- ▶ Microondas (opcional)
- ▶ Calabaza moscada

Instrucciones

Consejos

- ▶ Para hacer el corte y pelado más fácil, use un cuchillo para hacer pequeños cortes de 1 pulgada en la piel de la calabaza. Caliente la calabaza entera en el microondas durante 4 a 6 minutos para suavizar la piel. Deje enfriar lo suficiente como para tocarla y seguir el paso uno.
- ▶ La calabaza moscada puede ser asada, hecha al vapor o salteada en la estufa, o incluso servida caliente en ensaladas.



1 Corte ambos extremos de calabaza con un cuchillo afilado.

2 Corte la calabaza por la mitad, separando el cuello (pieza superior más pequeña) de la base (pieza inferior más grande).



3 Coloque el cuello de calabaza parado sobre la tabla de cortar. Mientras sostiene la calabaza con una mano, use un pelador para pelar la piel con la otra mano. Haga lo mismo con la base de la calabaza.





- 4 Corte la base de la calabaza por la mitad. Sostenga la mitad cortada de la base y saque las semillas con las manos o con una cuchara. Haga lo mismo con la otra mitad de la base.
- 5 Coloque la base de la calabaza con el lado del corte (plano) hacia abajo en la tabla de cortar. Corte la base en formas de media luna. Corte las medias lunas en cubos.
- 6 Coloque el cuello de la calabaza de pie sobre la tabla de cortar y corte por la mitad.
- 7 Coloque el cuello de calabaza con el lado plano hacia abajo en la tabla de cortar y córtelo en cubos.

Notas: _____



Escanee el código QR con su teléfono inteligente para ver este y otros videos.



CÓMO COCINAR Cereales



Listo en:

20 minutos (puede ser más largo para algunos cereales)

Lo que necesita:

- ▶ Cereales: Arroz blanco, arroz integral, quinua, cuscús
- ▶ Olla mediana y grande

Instrucciones



- 1** Mida los granos y enjuáguelos en un tamiz de malla fina o colador forrado con un filtro de café antes de cocinar. Caliente una pequeña cantidad de aceite en una cacerola a fuego medio-alto.



- 2** Agregue los cereales y cocine durante aproximadamente 3 a 5 minutos hasta que estén tostados.



- 3** Agregue el agua o el caldo. Añada sal al gusto. Baje el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento (burbuja), cubierto, hasta que los cereales estén tiernos y el líquido se haya ido. Para el arroz blanco y la quinua, esto es aproximadamente de 16 a 20 minutos. Para el arroz integral, son de 40 a 45 minutos. (Los tiempos son para tipos regulares, no instantáneos).



- 4** Deje reposar, tapado, durante 5 minutos. Usando un tenedor, suelte los granos antes de servir.

Cuscús:

1. Lleve el caldo o el agua a hervor en una olla. Agregue el cuscús. Añada sal al gusto.
2. Retire del fuego, tape y deje cocer al vapor durante 5 minutos.

Proporción de Agua Respecto al Grano:

Arroz Blanco



Arroz Integral



Quinua



Cuscús



Consejos

- ▶ Si el líquido de cocción se evapora antes de que el arroz esté completamente cocido, agregue 1 cucharada de líquido a la vez hasta que el grano esté completamente cocido.
- ▶ El arroz sobrante se puede usar para saltear al día siguiente.
- ▶ Agregue la quinua o el cuscús frío a una ensalada.

Escanee el código QR con su teléfono inteligente para ver este y otros videos.



La financiación es proporcionada por el Departamento de Salud de Pensilvania a través de la Subvención en Bloque para Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

feedingpa.org/hpi

CÓMO CORTAR Un Aguacate



Listo en:
5 minutos

Lo que necesita:

- ▶ 1 aguacate
- ▶ Tabla de cortar
- ▶ Cuchillo afilado
- ▶ Cuchara (opcional)

Instrucciones



1 Coloque el aguacate en la tabla de cortar. Sosteniendo el aguacate firmemente en su lugar con una mano, use la otra mano para cortar el aguacate por la mitad con un cuchillo afilado, de extremo a extremo, hasta que el cuchillo toque la semilla. Gire el aguacate, manteniendo firme el cuchillo para cortar alrededor de la semilla.



2 Gire las dos mitades para separarlas.



3 Presione cuidadosamente el cuchillo en la semilla, gírelo solo un poco y la semilla debería salir.



4 Si va a rebanar, use una cuchara y afloje la piel alrededor del aguacate para quitar la pulpa (parte verde suave). Haga lo mismo con la otra mitad.



5 Coloque la mitad del aguacate con la parte del corte hacia abajo en la tabla de cortar y corte de extremo a extremo con un cuchillo. Haga lo mismo con la otra mitad.

Consejos

- ▶ Los aguacates están maduros cuando pasan de verde a negro y ceden a una presión firme y suave.
- ▶ Una vez que el aguacate esté maduro, cómalo dentro de dos días o guárdelo entero en el refrigerador por hasta 3 días.
- ▶ Los aguacates se pueden pelar, cortar y congelar en una bolsa de almacenamiento segura para el congelador durante un máximo de 4 a 6 meses.
- ▶ Para evitar que el aguacate cortado se vuelva marrón, agregue el jugo de limón o lima, cúbralo y guárdelo en el refrigerador hasta por un día.

Notas: _____

Escanee el código QR con su teléfono inteligente para ver este y otros videos.



FEEDING
PENNSYLVANIA

 PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

 pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

La financiación es proporcionada por el Departamento de Salud de Pensilvania a través de la Subvención en Bloque para Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

feedingpa.org/hpi

CÓMO CORTAR Una Calabaza de Invierno

CALABAZA DE BELLOTA Y DELICATA

Listo en:
10 to 12 minutos

Lo que necesita:

- ▶ Cuchillo afilado
- ▶ Pelador
- ▶ Microondas (opcional)
- ▶ Calabaza de bellota o delicata

Instrucciones

Consejos

- ▶ Para hacer el corte más fácil, caliente la calabaza entera en el microondas durante 3 a 5 minutos para ablandarla. Deje enfriar lo suficiente como para tocarla y seguir el paso uno.
- ▶ La calabaza de bellota es fantástica cuando se corta por la mitad y se rellena con salchicha, pan de maíz, arroz y más. ¡Hornee hasta que esté blanda al tenedor y disfrute!
- ▶ La calabaza Delicata es genial asada entera con la piel. Retire las semillas y córtela en rodajas. Añada aceite. Sazone con sal y pimienta al gusto, y ase hasta que esté blanda al tenedor.



1 Corte ambos extremos con un cuchillo afilado.

2 Coloque la calabaza levantada y corte hacia abajo a través del centro (de arriba a abajo).



3 Sostenga la mitad cortada y saque las semillas con las manos o con una cuchara. Repita con la otra mitad.

CÓMO CORTAR Un Pollo Entero



Listo para cocinar en:
10 minutos

Lo que necesita:

- ▶ Un pollo entero de 4 o 5 libras
- ▶ Tabla de cortar
- ▶ Cuchillo afilado
- ▶ Tijeras de cocina

Instrucciones



- 1** Coloque el pollo entero en la tabla de cortar, con la pechuga hacia arriba, con las alas hacia los lados.



- 2** Doble las alas hacia fuera del cuerpo del ave, y usando un cuchillo afilado, corte entre la articulación del ala y la pechuga del ave para liberar el ala. Haga esto de nuevo en el otro lado.



- 3** Hale la pierna (muslo) del pollo, corte la piel y afloje la pierna del cuerpo. Doble la pierna hacia abajo para "hacer estallar" la articulación de la pierna. Use el cuchillo para cortar la articulación de la pierna. Haga esto de nuevo en el otro lado.



4 Retire la carne de las costillas de ambos lados del cuerpo con un cuchillo afilado.



5 Divida las pechugas cortando cuidadosamente a través de la piel en la parte superior del centro de la pechuga y desplace el cuchillo en y a través de la carne. Presione el cuchillo en el esternón con ambas manos para dividir la pechuga en dos.



6 Corte las pechugas en sus dimensiones más cortas, usando ambas manos para controlar el cuchillo, y córtelos en dos pedazos.



7 Separe el contramuslo del muslo cortando en la costura que divide naturalmente el contramuslo del muslo. Hágalo de nuevo con la otra pierna.

Consejos

- ▶ Cualquier carne, hueso o grasa que se use para cocinar se puede usar para hacer caldo de pollo.
- ▶ Si el pollo estaba fresco y nunca se congeló, ahora se puede congelar hasta por 9 meses.

Escanee el código QR con su teléfono inteligente para ver este y otros videos.



FEEDING
PENNSYLVANIA

 PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership
with the PA Department of Health

 pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

La financiación es proporcionada por el Departamento de Salud de Pensilvania a través de la Subvención en Bloque para Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

feedingpa.org/hpi

CÓMO PREPARAR Y ALMACENAR Verduras Frescas



Listo en:
16 minutos

Lo que necesita:

- ▶ Verduras frescas: Col rizada, berza, acelgas, espinacas
- ▶ Tabla de cortar
- ▶ Cuchillo afilado
- ▶ Bandeja para hornear
- ▶ Olla grande
- ▶ Hielo (si blanquea las verduras)
- ▶ Bolsa de almacenamiento segura para el congelador

Instrucciones



1 Llene un tazón grande o el fregadero limpio con agua fría. Agregue las verduras y agite en el agua para comenzar a eliminar la suciedad. Utilice los dedos para limpiar cualquier suciedad que quede después de agitar y dele un enjuague rápido sobre el fregadero.



2 Coloque las verduras limpias en la centrifugadora de ensaladas o coloque las verduras en toallas de papel o paños de cocina para dejarlas secar.

3 Coloque las verduras limpias en la tabla de cortar. Doble las hojas juntas y corte el tallo de las hojas con un cuchillo afilado. Haga esto con todas las verduras.



4 Apile unas cuantas hojas con el tallo cortado una encima de la otra en la tabla de cortar. Sosteniendo las verduras en su lugar con una mano, corte las verduras en tiras y luego corte las tiras en trozos más pequeños. Haga esto con todas las verduras.

Siga los pasos del 5 al 8 si va a congelar más verduras para usarlas luego. El blanqueo prepara las verduras para ser congeladas.



5 Blanqueo (opcional): Hierva agua en una olla grande. Cubra la bandeja para hornear con una toalla de papel.

6 Cocine las verduras picadas en agua hirviendo durante 20 a 30 segundos, luego pase las verduras al tazón de agua helada con una cuchara con ranuras (esto evita que se cocinen).



7 Después de 30 a 60 segundos, escurra las verduras del agua helada y extiéndalas sobre una bandeja para hornear forrada con una toalla de papel. Presione el agua restante usando las toallas de papel.



8 Para congelar, extienda las verduras picadas en una capa uniforme en una bandeja para hornear. Congele hasta que estén completamente duras (aproximadamente 1 hora.) Transfírelas a una bolsa de almacenamiento segura para el congelador y guárdelas en el congelador.

Consejos

- ▶ Cualquiera de las verduras mencionadas se puede preparar con los pasos del 1 al 4 y se pueden agregar directamente a las comidas.
- ▶ El blanqueado y la congelación pueden ayudar a almacenar verduras por hasta un año.
- ▶ Las verduras se pueden comer crudas o agregadas a sopas, guisos u otras comidas calientes.
- ▶ Las berzas tienden a ser duras y son mejores cuando se cocinan.

Escanee el código QR con su teléfono inteligente para ver este y otros videos.



**FEEDING
PENNSYLVANIA**

PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership
with the PA Department of Health

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

La financiación es proporcionada por el Departamento de Salud de Pensilvania a través de la Subvención en Bloque para Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

feedingpa.org/hpi