"¿Mamá, puedo comer más?"

LA MAGIA DE LAS RECETAS CON CARNE MOLIDA:
Comidas saludables que complacen al crítico más exigente - su hijo.

Son las 5:00 PM: ¿Sabe dónde está su cena?

Las madres con poco tiempo desean comidas deliciosas. Con un poco de planificación previa, su familia puede disfrutar cenas de gourmet mientras usted descansa al final de un largo día. El siguiente plan de comida resulta bien y requiere poco tiempo y trabajo. **Así es como funciona.** Usted prepara la receta básica. Luego simplemente la congela. Días – o semanas—más tarde, agrega condimentos o salsas para obtener sabrosas comidas en minutos. **Comer bien le da gusto a la vida y salud al cuerpo.** Y planear con anticipación le da paz y tranquilidad a las madres. ¡La receta perfecta para el éxito!

RECETA BÁSICA: tres comidas con solo una mezcla de carne molida

Ponga 3 libras de carne magra molida en un recipiente grande. Agregue una taza de migas de pan de paquete, ¾ de taza de cebollas picadas, ½ taza de zanahorias ralladas, 2 huevos, 2 cucharaditas de albahaca seca, ¾ cucharadita de sal, y ½ cucharadita de pimienta. Mezcle los ingredientes con las manos limpias.

Para preparar los botecitos de calabacín rellenos para la comida de hoy: Vea la receta debajo.

Para preparar las albóndigas para una comida futura: Usando ⅓ de la mezcla, forme 20 albóndigas iguales con las manos. Guárdelas en un bote de plástico que se pueda congelar. Ciérrelo y escriba el contenido y fecha para usar más adelante. Vea la receta que sigue a continuación.

Para preparar el pan de carne para una comida futura: Coloque ⅓ de la mezcla en una asadera pequeña apretando bien. Cubra y ponga a congelar. Vea la receta debajo.

Calabacín rellenos

Prep: 20 minutos
Cocción: 15 minutos

Corte 8 calabacines medianos a la mitad y a lo largo. Con una cuchara, retire cuidadosamente la pulpa del interior, dejando un reborde de ¼ de pulgada. Salpique con ½ de cucharadita de sal. Pique la pulpa retirada bien fina y coloque en un recipiente. Agregue ⅓ de la mezcla de carne y ½ cucharadita de sal al calabacín picado y mezcle bien. Caliente el horno a 375°F. Llene los botecitos con cantidades iguales de la mezcla. Cubra los calabacines con 8 onzas de queso Monterey Jack. Coloque los botecitos en una asadera. Cocine a 375°F durante 25 minutos o hasta 160°F de temperatura interna en un termómetro de alimentos.

Espaguetis con albóndigas

Prep: 10 minutos
Cocción: 30 minutos

Retire las albóndigas del congelador y descongele la noche antes de usar. El día de la comida: Caliente el horno a 400°F. Coloque las albóndigas descongeladas en una plancha de hornear. Hornee hasta que estén doradas, unos 15 minutos. Mientras se cocinan, vierta el contenido de un frasco de salsa para pasta de 26 onzas en una cacerola. Cubra y caliente a medio fuego. Agregue las albóndigas cocinadas a la salsa y baje la llama. Cocine a fuego lento durante 15 minutos. Mientras se cocinan las albóndigas en la salsa, cocine 12 onzas de espaguetis según las instrucciones del paquete. Cuele los espaguetis y sirva en un recipiente con la salsa. Rinde 4 porciones.

Pan de carne

Prep: ninguno
Cocción: 1 hora

Retire el pan de carne del congelador y descongele la noche antes de usar. El día de la comida: Cocine a 350°F durante 1 hora hasta que el centro esté cocido. (160°F). Deje enfriar 10 minutos antes de cortar y servir. Sirva con verduras asadas.

Verduras Asadas: Precaliente el horno a 350°F. Combinar 1 ½ lbs. de papas en cuartos, 1 lb. de zanahorias en trozos de ¾ pulg., 1 cebolla pequeña en rodajas de ½ pulg., 2 cucharadas de aceite de oliva y 2 dientes de ajo picados en una taza. Revuelva y vierta sobre asadera. Espolvoree con sal y pimienta. Hornee 45 a 50 minutos hasta que las verduras estén tiernas.

Washington State Department of Health

DOH 960-014 Noviembre de 2013
Spanish

Creado por el Programa WIC de Massachusetts y Pam McCarthy & Associates, Inc.
Reimpreso con permiso. ~ Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
El Programa de Nutrición WIC del estado de Washington no discrimina.
Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos.
Para presentar una solicitud, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON