el almuerzo saludable

Un libro de cocina para jóvenes cocineros

Partnership for Food Safety Education

Recetas con pasos de seguridad alimenticia: ¡para jóvenes, por jóvenes!

Tabla de Contenido

3 Mensaje de Bienvenida

4 Desarrolla una Receta Segura

5 Guía de Estilo de Recetas Seguras

6 Plan de Menú Saludable

7 Conoce a los Jueces

8 Lonchera Caja Bento Emoji de Papá

10 Sándwiches de Ensalada de pollo, Frutas y Nueces

12 Guía de Temperatura Segura

13 Pizza de Pan Pita y Vegetales

15 BLT Hawaiano

17 Hamburguesas de Garbanzos GonzBanzos

19 Actividad de Recetas Seguras

20 Salteado de Pollo y Vegetales

22 Wrap de Pollo Mexicano

24 Sándwich de Pavo Ahumado con Hummus y Ensalada de Frutas

26 Pizza de Coliflor y Vegetales

28 Palabras Comunes de la Cocina

29 Pasta Vegetal con Hierbas y Ajo

31 Ensalada Caprese de Pollo con Quinoa

33 Hummus de Yogur con Vegetales Frescos

35 Bananawich de Mantequilla de Maní

37 Burritos de Salchicha de Pavo y Huevo

39 Salmón Ci-ala

41 Conéctese con PFSE

42 Consejos de Seguridad Alimenticia para los Padres

43 Reconocimientos

La información nutricional proporcionada es una estimación y variará según los métodos de cocción y las marcas de ingredientes. Ingredientes que no son de marca obtenidos a través del USDA y la FDA. Analizado con el software NutritionCalc Plus (McGraw-Hill).

¡Bienvenido a Recetas Saludables!

¡La Asociación para la Educación en Seguridad Alimenticia te da la bienvenida a un libro de cocina como ningún otro!

Todas las recetas que encontrará aquí fueron creadas por niños y adolescentes de todo Estados Unidos. ¡Estos almuerzos no solo son deliciosos sino que también tienen muchos ingredientes saludables!

También notarás que cada receta tiene instrucciones de seguridad alimenticia en cuatro áreas: lavado de manos, temperatura, contaminación cruzada y manipulación de frutas y vegetales frescas.

A estas las llamamos "recetas seguras". Una receta segura es aquella que le dice que haga cosas como "lavarse las manos con agua y jabón". Los estudios demuestran que cuando se incluyen estas instrucciones, las personas las siguen.

¡Felicitaciones a todos los estudiantes que participaron en la Competencia de recetas de Cocineros Jóvenes! Su duro trabajo es apreciado. De hecho, se enviaron tantos platos excelentes que el libro contiene 14 deliciosos almuerzos. ¡Eso es suficiente para dos semanas!

Visita nuestra página web fightbac.org/saferecipes para encontrar muchas más recetas deliciosas, simples y seguras que a todos les encantarán. ¡Cuando pruebes una, etiquétanos en Instagram en **@safe.recipes**!

¡Disfruta!

Shelley Feist
Directora Ejecutiva
Asociación para la educación en seguridad alimenticia

Partnership for Food Safety Education

Cómo Desarrollar Una Receta Segura

Ya sea que esté escribiendo su propia receta o ayudando a otra persona, los pasos son los mismos para crear una receta deliciosa y segura.

- **Busca inspiración.** Esto puede provenir de cualquier lugar, pero puede ser tan fácil como agregar un nuevo toque a un plato favorito o usar ingredientes en el refrigerador o la despensa.
- **Investiga un poco.** Lee otras recetas para tener una idea de los ingredientes, cantidades, métodos, tiempos y temperaturas.
- **Decide qué hace que tu receta sea diferente.** Ya sea que estés haciendo una sopa cremosa de papas sin lácteos o agregando vegetales a los tradicionales camarones y sémola, cada cocinero agrega su toque especial.
- **Escríbelo.** Haz una lista de los utensilios de cocina, ollas, y los ingredientes en el orden en que los usarás y un esquema básico de los pasos. Las instrucciones deben ser claras y comenzar con palabras de acción como picar, revolver, batir, hornear, etc.
- **¡Hora de cocinar!** Prueba y haz cambios en los pasos a medida que avanza. Agrega señales de cocción, como "aproximadamente X minutos" o "verifica cuándo comienza a oler a ..."
- **Haz un cambio a la vez.** No hagas tantos cambios a la vez. Edita tu receta paso a paso.
- **Ten creatividad.** Un final fuerte es importante. Al final de la receta, prueba un poco de jugo de limón, vinagre o hierbas frescas para agregar más sabor.
- **¡Sigue intentándolo!** Cocinar requiere práctica. No te rindas si las cosas no salieron como querías la primera vez.
- **Agrega indicaciones de seguridad alimenticia.** Asegúrate de revisar la Guía de Estilo de Recetas Seguras para asegurarte de que no se te haya olvidado nada.
- **¡Final de Foto!** Toma una bonita foto de tu creación para que todos puedan ver tu trabajo.

por Chef Leslie Owens

Partnership for Food Safety Education

Guía de Estilo de Recetas Seguras

TEMPERATURA

Cocina hasta que la temperatura interna alcance XX ***(completa el espacio en blanco e incluye tabla con alimentos específicos)*** en el termómetro de alimentos.

LAVADO DE MANOS

Lávate las manos con agua y jabón. ***(Incluye esto al comienzo de receta y después de tocar de carnes, aves, mariscos o huevos crudos)***.

CONTAMINACIÓN CRUZADA

Lava ***(insertar una tabla de cortar, una encimera, un utensilio, un plato para servir)*** después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.

No reutilices los adobos usados en alimentos crudos.

No enjuagues carne o aves crudas.

FRUTAS Y VEGETALES

Frota suavemente los productos bajo agua fría.

Frota firmemente con agua las frutas y vegetales con un cepillo limpio para vegetales.

SAFE RECIPE STYLEGUIDE

FMI Foundation

Plan de Menú Saludable

¡Comer saludable incluye comer una variedad de alimentos de los cinco grupos alimenticios! Utiliza este plan de menú para sumar los grupos de alimentos que come y bebe durante el día para el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios. ¡Esta actividad te ayudará a comer de cada grupo de alimentos todos los días!

	FRUTAS	VEGETALES	GRANOS Y LEGUMBRES	PROTEÍNAS	LÁCTEOS
DÍA 1					
DÍA 2					
DÍA 3					
DÍA 4					
DÍA 5					
DÍA 6					
DÍA 7					

Adaptado del programa MyPlate del USDA en https://www.myplate.gov/life-stages/kids

Partnership for Food Safety Education

Conoce a los Jueces

El Desafío de recetas de Young Cooks estaba abierto para que los niños y adolescentes presentaran recetas de almuerzos saludables incluyendo pasos de seguridad alimenticia utilizando la Guía de estilo de recetas seguras. Gracias a estos estimados jueces que ayudaron a elegir las recetas ganadoras para este libro de cocina especial.

Beau Coffron

Presidente de Lunchbox Dad

Inspirado para crear algo especial, Beau comenzó a preparar almuerzos para sus hijos con personajes populares, desde princesas hasta superhéroes. "Lunchbox Dad" se volvió viral y se expandió a apariciones en la televisión nacional en programas como Good Morning América. También ha aparecido en la revista People y en sitios web como Buzzfeed, Yahoo, E! Online y Martha Stewart.

Sally Greenberg

Director Ejecutivo, Liga Nacional de Consumidores

Sally Greenberg se unió a la NCL en 2007. La Liga se centra en la perspectiva del consumidor, incluida la seguridad alimenticia y la nutrición. Anteriormente, Sally trabajó para Consumers Union, la Comisión de Resolución de Reclamaciones Extranjeras del Departamento de Justicia de EE. UU. Y el Asesor de Derechos Civiles de los Estados del Este para la Liga Anti-Difamación. Se desempeñó como presidenta de la Asociación de Abogados de Mujeres de Massachusetts y la Fundación de Abogados de Mujeres.

Krystal Register, MS, RDN, LDN

Director de Salud y Bienestar, FMI - Asociación de la Industria Alimenticia

Krystal Register se desempeña como coordinadora principal y experta en temas de programas y actividades de salud y bienestar, políticas de nutrición, operaciones y problemas de comunicación para los miembros de FMI. Krystal fue dietista minorista de Wegmans durante 12 años y realizó contribuciones significativas a los programas de bienestar de toda la empresa, mensajes de salud, eventos comunitarios y respuesta de los medios locales en la Región de la Capital Nacional.

Sándwich de Emoji
con Galleta del Emoji de Poop

Receta y fotos de Lunchbox Dad

Sabías que...

- **¿El plural de emoji es emoji?**
- **¿Actualmente hay más de 3,300 emoji oficiales?**
- **¿El Día Mundial del Emoji es el 17 de julio de cada año?**
- **¿Es bastante fácil hacer sándwiches de emoji y arte de comida de galletas para el almuerzo escolar?**

¡Sigue leyendo para saber cómo!

No importa cuál sea tu emoji favorito, puedes usar las instrucciones aquí para convertirlo en un sándwich. ¡Las galletas de emoji de poop pueden ser bien divertidas para cuando te reúnas con tus amigos!

INGREDIENTES

Pan integral
Rodajas de pavo del deli
Queso cheddar
Queso blanco
Fresas
Yogur de vainilla
Galletas
Fondant marrón y blanco
Algas comestibles secas
Ojos saltones de caramelo
Recipiente para alimentos con tres compartimentos

INSTRUCCIONES

1) Lávate las manos con agua y jabón.
2) Para los sándwiches, usa un cortador de galletas circular sobre el pan, el queso cheddar y el pavo para hacer círculos.
3) Prepara el pan y el pavo en un sándwich con el queso cheddar encima. (ver foto)
4) Corta las algas comestibles secas, el queso blanco o el pavo en la forma de cara deseada y colócalos encima del sándwich. (ver foto)
5) Frota suavemente las fresas con agua corriente fría. Seca con una toalla limpia.
6) Para las fresas en forma de corazón, usa un cortador pequeño en forma de corazón, o corta la fresa por la mitad y luego dale forma de corazón cortando en forma triangular en la parte superior. Coloca la fresa en el yogur de vainilla.
7) Para las galletas emoji de poop, enrolla el fondant marrón en forma de "gusano" largo. Gíralos en forma de cono. Haz una boca pequeña con fondant blanco y agrega los ojos saltones. Usa un poco de agua para ayudar a que todo se pegue. (ver foto)
8) Coloca el emoji de poop encima de la galleta. Para colocarlos en la lonchera, es posible que se deba recortar o romper la galleta. (ver foto)
9) Sirve inmediatamente o refrigera la lonchera.

GRAND PRIZE WINNER!

Sándwiches de Ensalada de pollo, Frutas y Nueces

1

¡Esta combinación creativa de ingredientes saludables (cereales integrales, proteínas magras, frutas y nueces) ¡es fácil y delicioso!

INGREDIENTES

2 Porciones

Tiempo: 10 minutos

⅓ taza de tiras de pechuga de pollo a la parrilla refrigeradas

3 cucharadas de manzana picada con piel

6 uvas rojas medianas sin semillas

2 cucharadas de arándanos secos (50% menos de azúcar)

2 cucharadas de almendras tostadas

Pizca de sal

½ cucharadita de vinagre de sidra de manzana

3 cucharadas de aderezo ligero para ensaladas (tipo mayonesa)

2 finos sándwich multicereales precortados

2 cucharadas de queso crema para untar cebollino y cebolla

⅓ taza de lechuga romana picada

Tamaño de la porción: 1 sándwich (156 g)	Grasa saturada: 3 g	Fibra dietética: 7 g	Vitamina D: 0 mcg
Porciones por receta: 2	Colesterol: 16 mg	Azúcares totales: 15 g	Calcio: 88 mg
Calorías totales: 288	Sodio: 638 mg	Azúcares añadidos: 12 g	Hierro: 2 mg
Grasa total: 11 g	Hidratos de Carbono: 40 g	Proteína: 11 g	Potasio: 45 mg

INSTRUCCIONES

1) Lávate las manos con agua y jabón.

2) Corta las tiras de pollo en trozos de ½ pulgada y agrégalas a un tazón mediano. Lava la tabla de cortar y el cuchillo. Lávate las manos con agua y jabón.

3) Frota la manzana con un cepillo de vegetales limpio con agua corriente. Frota suavemente las uvas con agua corriente fría. Seca la manzana y las uvas con una toalla limpia.

4) Corta la manzana y las uvas en trozos pequeños y añadir al envase con el pollo. Pica los arándanos y las almendras y agrégalos al bol.

5) Sazona con una pizca de sal. Agrega el aderezo y el vinagre, y revuelve para combinar.

6) Separa el sándwich fino y tueste ligeramente hasta que quede firme; deja enfriar durante unos dos minutos.

7) Mientras se tuestan los aderezos del sándwich, frota suavemente la lechuga romana con agua corriente fría y luego sécala con toallas limpias.

8) Coloca los fondos finos para sándwiches sobre una superficie de trabajo limpia y unta cada uno con 1 cucharada de queso crema.

9) Cubre los fondos finos del sándwich con hojas de lechuga romana y luego la ensalada de pollo en porciones iguales. Cubre con tapas finas de sándwich.

Receta y foto enviada por Cole

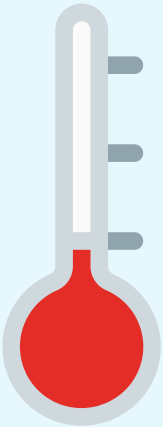
Cole ha estado cocinando y horneando desde los 5 años. Le gusta mirar recetas y cambiarlas para hacerlos suyos. Cole disfruta cocinando para su familia con la ayuda de su bisabuela, Barb.

NOTAS: Los paquetes de tiras de pollo a la parrilla completamente cocidas se pueden encontrar refrigerados en el departamento de carnes de los supermercados. La ensalada de pollo se puede preparar con anticipación y enfriar en el refrigerador a 40 °F o menos durante una hora antes de preparar los sándwiches.

Temperaturas Internas Mínimas Seguras

medido con un termómetro para alimentos

Res, cerdo, ternera y cordero *(asados, filetes y chuletas)*	**145 °F** con un "tiempo de descanso" de tres minutos después de retirarlo de la fuente de calor
Carne de res, cerdo, ternera y cordero *(molido)*	**160 °F**
Aves de corral *(enteras, en partes o molidas)*	**165 °F**
Huevos y platos de huevo	**160 °F** – Cocina los huevos hasta que tanto la yema como la clara estén firmes; los huevos revueltos no deben estar líquidos
Sobras	**165 °F**
Pez de aleta	**145 °F**
Camarones, langosta y cangrejos	**Carne nacarada y opaca**
Vieiras	**Blanco lechoso, opaco y firme**
Almejas, ostras y mejillones	**Las cáscaras o conchas se abren durante la cocción**



Partnership for Food Safety Education

Finalista

Pizza de Pan Pita y Vegetales

INGREDIENTES

1 a 2 Porciones

Tiempo: 20 minutos

Spray para cocinar
1 cucharada de albahaca fresca
1 cucharada de orégano fresco
⅛ pimiento naranja
⅛ pimiento verde
1 pita de trigo integral
¼ taza de queso mozzarella rallado
2 cucharadas de salsa de tomate
5 aceitunas negras

"¡Divertido de hacer con solo un poco de supervisión de un adulto. Ten listos los ingredientes y toppings, e invita a amigos y familiares a hacer los suyos!"

Tamaño de la porción: 428 g	Grasa saturada: 2 g	Fibra dietética: 5 g	Vitamina D: 0 mcg
Porciones por receta: 4	Colesterol: 83 mg	Azúcares totales: 19 g	Calcio: 45 mg
Calorías totales: 563	Sodio: 693 mg	Azúcares añadidos: 17 g	Hierro: 2 mg
Grasa total: 15 g	Hidratos de carbono: 75 g	Proteínas: 33 g	Potasio: 784 mg

Receta y foto enviada por Lucinda y Lilly

Lucinda nació en China y ha vivido en los Estados Unidos desde que tenía un año. Le gusta cocinar, hornear, bailar y salir con amigos. Lucinda participa en danza china y danza del león chino.

Lilly le gusta el arte, la música, correr, cocinar y hornear. Le gusta probar recetas nuevas y divertidas.

INSTRUCCIONES

1) Lávate las manos con agua y jabón.

2) Precalienta el horno a 350 °F.

3) Cubre una bandeja para hornear con papel de aluminio y rocía ligeramente con aceite en aerosol.

4) Frota suavemente la albahaca y el orégano con agua corriente fría. Seca con una toalla limpia. Corta la albahaca en tiras finas.

5) Frota los pimientos morrones con un cepillo de vegetales limpio con agua corriente. Seca con una toalla limpia. Corta los pimientos morrones en tiras de ¼ de pulgada.

6) Corta las aceitunas en rodajas de ¼ de pulgada.

7) Coloca el pan pita en la bandeja para hornear.

8) Unta la salsa de tomate hasta el borde del pan pita con una cuchara.

9) Espolvorea el orégano sobre la salsa de tomate.

10) Espolvorea el queso sobre el orégano.

11) Agrega los pimientos morrones y las aceitunas como coberturas.

12) Hornea por unos 15 minutos, hasta que el queso se derrita y burbujee.

13) Deja enfriar durante dos minutos y decora con albahaca fresca.

RECUERDA: No uses jabón ni lejía (blanqueador) para lavar frutas o vegetales frescos.

BLT Hawaiano

Finalista

RECUERDA: Nunca coloques alimentos cocidos en un plato que anteriormente contenía carne, aves, mariscos o huevos crudos.

"¡Un giro en un sándwich clásico! Si es difícil encontrar mermelada de piña, prueba con mermelada de piña o melocotón."

INGREDIENTES

4 Porciones

Tiempo: 25 minutos

12 rebanadas de tocino crudo
4 panecillos ciabatta multicereales
4 rodajas de piña (fresca o enlatada)
¼ taza de salsa barbacoa
2 cucharadas de mermelada de piña
4 hojas de lechuga
Pizca de pimienta negra
Spray para cocinar

Tamaño de la porción: 207 g	Grasa saturada: 4 g	Fibra dietética: 2 g	Vitamina D: 0 mcg
Porciones por receta: 4	Colesterol: 30 mg	Azúcares totales: 22 g	Calcio: 48 mg
Calorías totales: 430	Sodio: 1.060 mg	Azúcares añadidos: 13 g	Hierro: 2 mg
Grasa total: 13 g	Hidratos de carbono: 62	Proteínas: 17 g	Potasio: 275 mg

INSTRUCCIONES

1) Lávate las manos con agua y jabón.

2) Precalienta el horno a 350 °F.

3) Cubre una bandeja para hornear con papel de aluminio. Asegúrate de que la bandeja para hornear tenga lados cortos para mantener la grasa de tocino en el sartén.

4) Corta las rodajas de tocino por la mitad y colócalas en una sola capa sobre la bandeja para hornear.

5) Lávate las manos con agua y jabón después de manipular tocino crudo.

6) Cocina el tocino en el horno de 12 a 15 minutos hasta que estén crujientes.

7) Mientras se cocina el tocino, corta los rollos ciabatta por la mitad y rocía con aceite en aerosol.

8) En un sartén grill a fuego medio, tuesta los panecillos ciabatta y luego reserve.

9) Si usas piña fresca, frote con un cepillo para vegetales limpio bajo agua antes de cortarla. Retira la piel exterior y córtelo en rodajas.

10) Espolvorea la piña con una pizca de pimienta negra y agregue al grill. Cocina a fuego medio hasta que aparezcan las marcas de la parrilla y la piña esté tierna. El tiempo variará si la piña es fresca o enlatada.

11) Frota suavemente las hojas de lechuga con agua corriente fría. Pon a un lado sobre una toalla limpia para que se seque.

Receta enviada por Aidan

Foto de receta de Gayle Patterson

Aidan es un joven inteligente que toca platillos en la banda de música. También le gusta cocinar y pasar tiempo en la cocina con la familia.

12) Forra un plato con una toalla de papel. Una vez que las rodajas de tocino estén cocidas, sácalas del horno, colócalas en el plato y déjalas a un lado.

13) En un tazón pequeño, mezcla ¼ de taza de salsa barbacoa y 2 cucharadas de mermelada de piña hasta que estén bien combinados. Extiende por igual dentro de la parte superior e inferior de los panecillos ciabatta a la parrilla.

14) Prepara los sándwiches colocando una rodaja de piña en el fondo de cada rollo. Luego, cubre cada piña con seis trozos de tocino. Cubre el tocino con una hoja de lechuga y luego agrega la parte superior ciabatta.

15) Repite hasta que los cuatro sándwiches estén listos.

GonzBanzos Hamburguesas de Garbanzos

Finalista

> Los vegetales congeladas y los frijoles enlatados hacen de esta una hamburguesa asequible a base de plantas.

Receta y foto enviada por Marcelo

Marcelo vive con sus padres, tres hermanas mayores, un Yorkie-poo anciano, dos periquitos ruidosos y dos hábiles jerbos. Le encanta andar en bicicleta y hacer mucha actividad física. Cuando no está cocinando, encuentra tiempo para dibujar y crear cosas con su imaginación.

Tamaño de la porción: 2 hamburguesas (223 g)
Porciones por receta: 8
Calorías totales: 245
Grasa total: 5 g
Grasa saturada: 1 g
Colesterol: 47 mg
Sodio: 1,142 mg
Hidratos de Carbono: 38 g
Fibra dietética: 6 g
Azúcares totales: 7 g
Azúcares añadidos: 2 g
Proteína: 10 g
Vitamina D: 0 mcg
Calcio: 111 mg
Hierro: 3 mg
Potasio: 206 mg

INGREDIENTES

8 Porciones

Tiempo: 25 minutos

2 tazas de garbanzos (garbanzos), enjuagados y escurridos

2 tazas de vegetales mixtos congelados

1 cucharadita de orégano seco

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de albahaca seca

1 cucharadita de pimentón ahumado

1 cucharadita de pimienta negra molida

1½ cucharaditas de sal

¼ de cucharadita de ajo en polvo

¼ de cucharadita de jengibre molido

¼ de cucharadita de pimienta de cayena molida (opcional)

1 cucharada de salsa de tomate

1 cucharada de aceite de semilla de uva o de oliva aceite más 1 cucharada para sartén

1½ tazas de agua

2 huevos

2 tazas de pan rallado a la italiana

4 tazas de repollo rallado

RECUERDA: Refrigera o congela las sobras en recipientes poco profundos. Envuelve o cubre la comida. Las sobras almacenadas en el refrigerador deben consumirse dentro de 3 a 4 días.

INSTRUCCIONES

1) Lávate las manos con agua y jabón.

2) Coloca los vegetales congelados en un recipiente apto para microondas y cocina a fuego alto durante 2 minutos. Es posible que estén parcialmente congeladas. Se cocinarán completamente en las hamburguesas de garbanzos terminadas.

3) En una licuadora o procesador de alimentos, agrega los vegetales, los garbanzos, los condimentos, la salsa de tomate y el aceite. Pulsa de cinco a seis veces para mezclar.

4) Agrega el agua y licúa hasta que quede suave.

5) Vierte la mezcla en un tazón grande. Agrega el pan rallado y los huevos.

6) Lávate las manos con agua y jabón después de manipular huevos crudos

7) Revuelve hasta que esté completamente combinado.

8) En un sartén grande a fuego medio, agrega el aceite. Deja caer la mezcla en cucharadas grandes en el sartén y aplaste un poco.

9) Cocina las hamburguesas de un lado durante dos minutos.

10) Voltea las hamburguesas y cocina hasta que la temperatura interna alcance los 160 °F en un termómetro para alimentos.

11) Si usas un repollo entero, frótalo con un cepillo para vegetales limpio con agua antes de triturarlo.

12) Sirve las hamburguesas de garbanzos sobre repollo rallado.

13) Ingredientes sugeridos: yogur griego, crema agria ligera o mostaza alioli

Actividad de Recetas Seguras

La Actividad de Recetas Seguras te enseña cómo usar la Guía de Estilo de Recetas Seguras para crear recetas que incluyen pasos sencillos para preparar, manipular y almacenar alimentos de manera segura para que sea menos probable que sufra una intoxicación alimenticia. ¡Pon a prueba tus conocimientos sobre seguridad alimenticia respondiendo las siguientes preguntas!

#1

¿Cuál es el primer paso que debe tomar para reducir el riesgo de gérmenes mientras prepara alimentos?

A. Limpia las encimeras de la cocina y barre el piso.
B. Lávate las manos con agua y jabón.
C. Lee la receta detenidamente.
D. Enjuaga la carne cruda.

#2

¿Cómo puede saber cuándo las carnes o aves crudas han terminado de cocinarse y son seguras para comer?

A. Perfora la parte más gruesa de la carne y asegúrate de que los jugos salgan claros.
B. Verifica el color de la carne y asegúrate de que no quede carne rosada.
C. Usa un termómetro para alimentos para asegurarte de que la carne alcance un nivel interno seguro.
temperatura.
D. Corta la carne con un cuchillo limpio y asegúrate de que esté bien caliente.

#3

¿Cierto o falso? Para ayudar a prevenir la contaminación cruzada, debe lavarse las manos con agua y jabón cada vez que toque carne, aves, mariscos o huevos crudos.

A. Cierto
B. Falso

Respuestas: 1. B 2. C 3. A

¿Quieres aprender más?

¡Consulta toda la Actividad de Recetas Seguras en línea para obtener más información sobre cómo convertir una receta básica en una receta segura!

Salteado de Pollo y Vegetales

INGREDIENTES

4 Porciones

Tiempo: 18 minutos

2 cucharadas de aceite de oliva
2 tazas de floretes de brócoli
1 zanahoria entera o ½ taza de zanahorias pequeñas
½ pimiento amarillo
½ pimiento rojo
2 cucharaditas de jengibre fresco
2 dientes de ajo
1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra
4 tazas de arroz integral cocido

Subcampeón

Para la salsa:

1 cucharada de maicena
2 cucharadas de agua fría
¼ taza de caldo de pollo bajo en sodio
3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
¼ de taza de miel
1 cucharada de aceite de sésamo tostado

"¡Cambia los vegetales probando cebollas verdes, champiñones, calabacines o espárragos! O use lo que tenga a mano para eliminar el desperdicio de alimentos."

RECUERDE: No enjuagues el pollo crudo. Enjuagar el pollo aumenta las posibilidades de esparcir jugos crudos por la cocina. Recuerda, cocinar pollo a 165 °F de temperatura interna es la ÚNICA forma de matar las bacterias.

Tamaño de la porción: 428 g	Grasa saturada: 2 g	Fibra dietética: 5 g	Vitamina D: 0 mcg
Porciones por receta: 4	Colesterol: 83 mg	Azúcares totales: 19 g	Calcio: 45 mg
Calorías totales: 563	Sodio: 693 mg	Azúcares añadidos: 17 g	Hierro: 2 mg
Grasa total: 15 g	Hidratos de carbono: 75 g	Proteínas: 33 g	Potasio: 784 mg

INSTRUCCIONES

1) Lávate las manos con agua y jabón.

2) Enjuaga los floretes de brócoli y los dientes de ajo con agua corriente fría. Frota suavemente las zanahorias, el pimiento amarillo y rojo y el jengibre fresco con un cepillo de vegetales limpio con agua corriente. Seca con una toalla limpia.

3) Corta en rodajas finas las zanahorias, el pimiento rojo y amarillo y reservar. Pica finamente el jengibre y los clavos, y reserva.

4) En un tazón pequeño, prepara la salsa batiendo la maicena y el agua. Agrega los ingredientes restantes de la salsa y bate para combinar. Deja de un lado.

5) En una tabla de cortar separada, corta el pollo en trozos medianos. No enjuagues el pollo crudo.

6) Lávate las manos con agua y jabón después de manipular pollo crudo.

7) En un sartén grande o wok a fuego medio-alto, agrega 1 cucharada de aceite de oliva.

8) Sazona el pollo con sal y pimienta y agrega al sartén. Lava la tabla de cortar, la encimera y los utensilios después de manipular el pollo crudo. Lávate las manos con agua y jabón.

9) Cocina hasta que el pollo alcance 165 °F en un termómetro para alimentos, aproximadamente de 3 a 5 minutos. Con un plato limpio, retira el pollo del sartén y déjelo a un lado.

10) Reduce el fuego a medio y agrega la cucharada restante de aceite al sartén.

11) Agrega el brócoli, las zanahorias, el pimiento amarillo y el pimiento rojo. Revuelve constantemente hasta que estén tiernos y crujientes, aproximadamente de 3 a 5 minutos.

12) Agrega el jengibre y el ajo. Cocina por 1 minuto, revolviendo constantemente.

13) Vuelve a colocar el pollo en el sartén y mezcla bien.

14) Pon los ingredientes a un lado del sartén y mezcla la salsa.

15) Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien combinados. Deja hervir a fuego lento y cocina durante al menos 1 a 2 minutos para permitir que la salsa se espese.

16) Sirve sobre arroz integral.

Receta enviada por Reyanna y Braulio

Foto de la receta del chef Leslie Owens

Reyanna ha aprendido a disfrutar la cocina y está experimentando más comidas.

Braulio es un niño relajado al que le gusta relajarse con sus amigos.

Wrap de Pollo Mexicano

Subcampeón

INGREDIENTES

1 Porción

Tiempo: 10 minutos

1 envoltura de tortilla de trigo integral suave mediana

¼ de taza de tiras de pechuga de pollo a la parrilla Southwest completamente cocidas, cortadas en cubitos

1 cucharada de queso crema para untar cebollino y cebolla

½ aguacate

2 cucharadas de salsa de piña en frasco

¼ de taza de lechuga iceberg rallada

3 cucharadas de mezcla de queso mexicano rallado

¡Excelente para la lonchera! Prepara la noche anterior y guárdalo en el refrigerador. Usa un paquete de gel congelado o una caja de jugo congelado para ayudar a mantener fríos los alimentos perecederos hasta la hora del almuerzo.

Serving Size: 1 wrap (264 g)	Saturated Fat: 9 g	Dietary Fiber: 11 g	Vitamin D: 0 mcg
Servings Per Recipe: 1	Cholesterol: 45 mg	Total Sugars: 9 g	Calcium: 194 mg
Total Calories: 475	Sodium: 924 mg	Added Sugars: 3 g	Iron: 1 mg
Total Fat: 27 g	Carbohydrates: 41 g	Protein: 19 g	Potassium: 631 mg

INSTRUCCIONES

1) Lávate las manos con agua y jabón.

2) Frota el aguacate con un cepillo de vegetales limpio con agua.

3) Corta el aguacate por la mitad. Toma la mitad sin la semilla y use una cuchara para quitar la pulpa del aguacate de la piel. Córtelo en 4 trozos largos, de aproximadamente ¼ de pulgada de grosor.

4) Para almacenar la porción no utilizada, deja adentro la semilla de aguacate y rocía jugo de limón o lima sobre la pulpa expuesta del aguacate. Envuelve bien y refrigera hasta por un día.

5) Coloca la envoltura de tortilla en una tabla de cortar limpia. Unta el queso crema de cebollino y cebolla sobre la tortilla hasta que quede dentro de ½ pulgada del borde.

6) Mezcla el pollo y la salsa y coloca la mezcla en el centro de la tortilla.

7) Cubre con lechuga, aguacate y queso.

8) Dobla los lados de la envoltura de tortilla sobre el relleno, luego dobla los extremos para cubrir el relleno.

9) Corta la tortilla por la mitad y sírvela.

NOTA: Las tiras de pechuga de pollo a la parrilla Southwest se encuentran en las secciones de carnes refrigeradas de los supermercados.

Receta y foto enviada por Clayton

A Clayton le gusta crear recetas que disfrutarán tanto los niños como los adultos. Cocina con su hermano mayor Cole y su bisabuela Barb. ¡La mamá y el papá de Clayton disfrutan comiendo las deliciosas creaciones!

RECUERDA: Evita la contaminación cruzada colocando las aves de corral en una bolsa de plástico en el mostrador de carnes del supermercado. Mantén las aves de corral en la bolsa de plástico y colóquelas en el estante inferior de su refrigerador.

Subcampeón

Sándwich de Pavo Ahumado

con Hummus Cremoso de Vegetales y Ensalada de Frutas

"¡Mezclar las verduras en el cremoso hummus es una excelente manera de convertir las verduras frescas en los más quisquillosos!"

INGREDIENTES

4 a 6 Porciones

Tiempo: 15 minutos

Para el sándwich de pavo ahumado:

4 mini bagels de trigo integral
1 libra de pavo ahumado
12 hojas tiernas de espinaca
1 tomate
1 pepino
4 cucharadas de hummus vegetal cremoso

Para el hummus cremoso de vegetales:

4 onzas de queso Neufchatel, sala temperatura
¼ taza de hummus preparado
1 zanahoria
1 diente de ajo pequeño
1 cebolleta

Para la ensalada de frutas:

1 libra de fresas frescas
6 onzas de arándanos
6 onzas de frambuesas
3 kiwis
1 naranja
1 mango

Para el aderezo de ensalada de frutas:

¼ de taza de miel
¼ de taza de jugo de naranja recién exprimido
Ralladura de 1 limón

Sándwich de pavo ahumado

Tamaño de la porción: 1 mini bagel bocadillo (291 g)
Porciones por receta: 4
Calorías totales: 265
Grasa total: 5
Grasas saturadas: 2
Colesterol: 55 mg
Sodio: 1,222 mg
Hidratos de carbono: 30 g
Fibra dietética: 5 g
Azúcares totales: 7 g
Azúcares añadidos: 5 g
Proteínas: 26 g
Vitamina D: 0 mcg
Calcio: 139 mg
Hierro: 2 mg
Potasio: 205 mg

Ensalada de frutas

Tamaño de la porción: 270 g
Porciones por receta: 6
Calorías totales: 168
Grasa total: 1 g
Grasa saturada: 0 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 4 mg
Hidratos de Carbono: 42 g
Fibra dietética: 7 g
Azúcares totales: 33 g
Azúcares añadidos: 12 g
Proteína: 2 g
Vitamina D: 0 mcg
Calcio: 51 mg
Hierro: 1 mg
Potasio: 451 mg

Receta enviada por Conner, Victoria y Lydia

Foto de la receta del chef Leslie Owens

Conner es un junior al que le gusta cocinar y asistir colegio. A Victoria le gusta cocinar y hacer deporte. Lydia disfruta el baile y le encanta cocinar y pasar el rato con amigos.

INSTRUCCIONES

Para los sándwiches y hummus:

1) Lávate las manos con agua y jabón.

2) Frota suavemente las hojas de espinaca, el tomate, el ajo y la cebolleta con agua corriente fría. Frota el pepino, la zanahoria y el ajo con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente. Seca con una toalla limpia.

3) Pica la zanahoria y la cebolleta en trozos grandes.

4) En una licuadora o procesador de alimentos, prepara el Hummus Cremoso Vegetal pulsando el queso Neufchatel, hummus preparado, zanahoria, diente de ajo pelado y cebollín hasta que estén completamente mezclados pero algo gruesos.

5) Divide los bagels y tuéstalos.

6) Unta el hummus cremoso de vegetales en la mitad inferior de cada bagel, luego cubra con las hojas de espinaca, el tomate, el pavo, los pepinos y la otra mitad del bagel.

Para la ensalada de frutas y el aderezo:

1) Lávate las manos con agua y jabón.

2) Frota suavemente las fresas, los arándanos y las frambuesas con agua corriente fría. Seca con una toalla limpia. Retira el tallo de las fresas y córtalas en cuatro trozos.

3) Frota el limón, los kiwis, la naranja y el mango con un cepillo de vegetales limpio con agua corriente fría. Seca con una toalla limpia.

4) Ralla el limón.

5) Pela la naranja y rompela en gajos, cortando cada gajo por la mitad. Pela y pica el mango.

6) En un tazón grande, agrega las fresas, arándanos, frambuesas, kiwi, naranja y mango.

7) En un tazón pequeño, mezcla la miel, el jugo de naranja y la ralladura de limón. Vierte el aderezo sobre la fruta y mezcla suavemente para combinar. Refrigera hasta que esté listo para servir.

SUGERENCIA: Las loncheras con aislamiento y paredes blandas son las mejores para mantener refrigerados los alimentos perecederos, como este sándwich y esta ensalada de frutas. Prepara la noche anterior y refrigera.

Subcampeón

Pizza de Coliflor y Vegetales

Una pizza fácil, baja en carbohidratos y llena de sabor. ¡Definitivamente la prepararás más de una vez!

INGREDIENTES

8 Porciones

Tiempo: 50 minutos (30 minutos si usa coliflor con arroz)

1 coliflor mediana (si usa coliflor con arroz, use 3 tazas)
1 huevo grande
1 taza de queso parmesano
1 taza de queso mozzarella, dividida
1 cucharada de avena
½ cucharadita de ajo en polvo, cantidad dividida
½ cucharadita de cebolla en polvo, dividida
¼ de cucharadita de pimienta negra
½ cucharadita de sal al gusto
½ taza de salsa de tomate
1 cucharada de pasta de tomate
¼ de cucharadita de perejil seco
½ taza de champiñones, en rodajas
½ taza de espinaca picada
½ pimiento morrón, picado
1 tomate mediano, en rodajas

Tamaño de la porción: 1 rebanada (161 g)
Porciones por receta: 8
Calorías totales: 142
Grasa total: 8 g
Grasa saturada: 5 g
Colesterol: 46 mg
Sodio: 593 mg
Hidratos de carbono: 8 g
Fibra dietética: 3 g
Azúcares totales: 3 g
Azúcares añadidos: 0 g
Proteína: 13 g
Vitamina D: 0 mcg
Calcio: 405 mg
Hierro: 1 mg
Potasio: 399 mg

INSTRUCCIONES

1) Lávate las manos con agua y jabón.

2) Precalienta el horno a 375 °F.

3) Frota suavemente la coliflor con un cepillo de vegetales limpio con agua corriente fría. Seca con una toalla limpia.

4) Ralla la coliflor con un rallador de caja o procesador de alimentos.

5) En un sartén antiadherente grande a fuego medio, cocine la coliflor durante 10 a 12 minutos hasta que esté tierna y se elimine el exceso de humedad. Deja que la coliflor alcance la temperatura ambiente.

6) En un tazón grande, combina 2 tazas de coliflor junto con huevo, queso parmesano, ½ taza de queso mozzarella, avena, ¼ de cucharadita de ajo en polvo, ¼ de cucharadita de cebolla en polvo, pimienta negra y sal. Mezcla para combinar.

7) Lávate las manos con agua y jabón después de manipular huevos crudos.

8) Forra un molde para pizza o una bandeja para hornear con papel pergamino..

9) En el papel de pergamino, extiende la masa de coliflor para formar la base, alrededor de 9 pulgadas de diámetro y alrededor de ¼ de pulgada de grosor.

10) Hornea la base de 15 a 20 minutos hasta que se dore. Retirar del horno y dejar enfriar.

11) Mientras se hornea la corteza, mezcla para combinar la salsa de tomate, la pasta de tomate, ¼ de cucharadita de ajo en polvo, ¼ de cucharadita de cebolla en polvo y el perejil en un tazón pequeño.

12) Frota suavemente los champiñones, las espinacas, el pimiento morrón y el tomate con agua corriente fría. Seca con una toalla limpia y corte.

13) Cubre la masa de pizza con la mezcla de salsa de tomate, ½ taza de queso mozzarella, champiñones, espinacas, pimiento morrón y rodajas de tomate.

14) Hornea en el horno de 5 a 10 minutos adicionales hasta que el queso se derrita.

15) Deja que la pizza se enfríe durante 2 minutos y córtala en 8 rebanadas.

RECUERDA: Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Receta enviada por Allison

Foto de la receta del chef Leslie Owens

Allison tiene una pasión por la cocina y la repostería que comenzó a una edad temprana.

Palabras Comunes de la Cocina

Al leer este libro, es posible que se encuentre con algunas palabras nuevas. Pueden ser los que no ha escuchado antes o no está muy seguro de lo que significan. Muchas de ellas son palabras de acción que le dicen qué hacer con los ingredientes.

Aquí hay una lista de palabras de cocina comunes y lo que significan:

Hornear/Asar: Cuando enciendes el horno y lo precalientas a una cierta temperatura, el aire dentro del horno se calienta. Cocinar alimentos en un horno caliente se llama hornear o asar. Por lo general, hornear se refiere al pan o postre, mientras que asar se usa cuando se habla de carne o vegetales.

Hervir: Cuando el agua se calienta a 212 °F (grados Fahrenheit), crea muchas burbujas y el agua se mueve rápidamente en la olla. Un “hervor continuo” significa muchas burbujas grandes y rápidas. Un "punto de ebullición bajo" significa burbujas más pequeñas y lentas.

Asar: Similar a hornear, pero la comida se cocina en el horno a fuego muy alto. Está cerca de la fuente de calor, que suele estar en la parte superior. Los alimentos se pueden quemar fácilmente cuando se asan, ¡así que asegúrese de vigilarlos en el horno!

Picar: En general, esto significa cortar la comida en trozos del tamaño de un bocado que tienen aproximadamente la misma forma y un tamaño de ½-pulgada.

Cortar en cubos: Para cortar los alimentos en forma cuadrada. Un cubo pequeño mide 1/8-de pulgada, un cubo mediano mide ¼-de pulgada y uno grande mide ½-pulgada. Un ingrediente comúnmente cortado en cubitos son las cebollas.

Rociar: Vertir un líquido, como aderezo o mantequilla derretida, en un chorro muy fino.

Picar: Cortar algo en trozos muy pequeños. Los ingredientes a menudo picados son ajo, jengibre y hierbas frescas.

Puré: Para moler los alimentos hasta que estén completamente suaves, generalmente en una licuadora o procesador de alimentos.

Rebanada: Un ingrediente como papas, cebollas o tomates se corta en trozos grandes y planos.

Batidor: Para batir los ingredientes con rapidez, generalmente con un batidor o tenedor, para mezclar o agregar aire.

¿Qué otras palabras de cocina conoces?

por Chef Leslie Owens

> Los vegetales asadas y la sabrosa salsa de mantequilla hacen que se sienta un adulto sin dejar de ser adecuado para los niños.

Pasta Vegetal con Hierbas y Ajo

INGREDIENTES

6 Porciones

Tiempo: 30 minutos

1 libra de pasta integral (pajarita, rotini o farfalle)
1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
1 calabacín pequeño
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra
1 taza de queso parmesano
Agua para cocinar la pasta

Para la mantequilla de ajo y hierbas:

8 cucharadas de mantequilla ablandada
1 cucharada de ralladura de limón (ralladura de 1 limón)
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas de albahaca fresca picada
2 cucharadas de perejil fresco picado
¼ de cucharadita de sal
⅛ cucharadita de pimienta negra

Tamaño de la porción: 184 g	Grasa saturada: 15 g	Fibra dietética: 8 g	Vitamina D: 0 mcg
Porciones por receta: 6	Colesterol: 61 mg	Azúcares totales: 4 g	Calcio: 282 mg
Calorías totales: 555	Sodio: 796 mg	Azúcares añadidos: 0 g	Hierro: 3 mg
Grasa total: 31 g	Hidratos de carbono: 58	Proteínas: 19 g	Potasio: 495 mg

INSTRUCCIONES

1) Lávate las manos con agua y jabón.

2) Precalienta el horno a 450 °F. Cubre dos bandejas para hornear con papel pergamino.

3) Frota suavemente el calabacín y los tomates con agua corriente fría. Corta los tomates por la mitad y colócalos en una bandeja para hornear en una sola capa. Corta el calabacín en trozos de 2 pulgadas y colócalos en una sola capa en la segunda bandeja para hornear.

4) Rocía el aceite de oliva sobre el calabacín y los tomates. Sazona con 1 cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta negra y revuelve suavemente para cubrir los vegetales. Hornea los vegetales durante 20 a 25 minutos, hasta que los tomates comiencen a formar ampollas y se pongan dorados.

5) Mientras se asan los vegetales, pon a hervir una olla grande con agua. Cocina la pasta de acuerdo con las instrucciones de la caja. Escurre la pasta una vez cocida.

6) Prepara la mantequilla de ajo y hierbas en un tazón mediano combinando la mantequilla ablandada, la ralladura de limón, el ajo, la albahaca fresca, el perejil fresco y el resto de la sal y la pimienta negra. Mezcla bien para combinar y reservar.

7) Una vez que la pasta esté escurrida y los vegetales estén cocidas, mezcla suavemente la pasta y los vegetales asados. Agrega la mantequilla de ajo y hierbas y el queso parmesano. Mezcla hasta que esté bien combinado y los fideos estén cubiertos de manera uniforme.

Receta enviada por
A.D., M.F., S.G. y M.H.

Foto de la receta del chef Leslie Owens

RECUERDA: Refrigera o congela las sobras en recipientes poco profundos. Envuelve o cubra la comida. Las sobras almacenadas en el refrigerador deben consumirse dentro de 3 a 4 días.

Ensalada Caprese de Pollo
con Quinoa

RECUERDA: Enjuagar el pollo no es un paso de seguridad. Cocinar el pollo a una temperatura interna de 165 °F es la ÚNICA forma de matar las bacterias dañinas que podrían enfermarlo.

INGREDIENTES

2 Porciones

Tiempo: 35 minutos

2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
½ cucharadita de sal
⅛ cucharadita de pimienta negra
¼ de taza de quinua cruda
1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo
1 cebolla morada pequeña
1 pinta de tomates uva
⅓ taza de vinagre balsámico
2 rodajas de mozzarella fresca
4 a 6 hojas frescas de albahaca
4 tazas de lechugas mixtas de primavera

Mención de Honor

"¡No más ensaladas aburridas! ¡Esta es saludable, con pollo y queso!"

Tamaño de la porción: 511 g	Grasa saturada: 5 g	Fibra dietética: 6 g	Vitamina D: 0 mcg
Porciones por receta: 2	Colesterol: 109 mg	Azúcares totales: 10 g	Calcio: 233 mg
Calorías totales: 440	Sodio: 915 mg	Azúcares añadidos: 0 g	Hierro: 5 mg
Grasa total: 18 g	Hidratos de Carbono: 41 g	Proteínas: 40 g	Potasio: 598 mg

INSTRUCCIONES

1) En el horno, levanta la rejilla del horno para que esté aproximadamente a 5 a 6 pulgadas del asador, generalmente la segunda posición más alta. Precalienta el asador del horno.

2) Lávate las manos con agua y jabón

3) No enjuagues el pollo crudo. Coloca el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Condimenta con sal y pimienta.

4) Lávate las manos con agua y jabón después de manipular pollo crudo. Lava los mostradores después de manipular pollo crudo.

5) Asa el pollo de 6 a 8 minutos por cada lado hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F en un termómetro para alimentos. Saca del horno y dejar a un lado para mantener el calor.

6) Mientras el pollo está en el horno, cocina la quinua de acuerdo con las instrucciones del paquete.

7) Frota el ajo y la cebolla morada con un cepillo de vegetales limpio con agua corriente. Pela y pica el ajo y corta en rodajas finas cebolla roja.

8) Frota suavemente los tomates uva y las hojas de albahaca con agua fría. Corta los tomates uva y la albahaca en rodajas.

9) Si los vegetales de la mezcla de primavera no se lavaron previamente, frótalos suavemente con agua fría. Seca bien con una toalla limpia.

10) En un sartén grande a fuego medio, agrega el aceite. Luego agrega las cebollas en el aceite y cocina unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agrega el ajo y cocina por 1 minuto.

11) Agrega los tomates y el vinagre balsámico. Cocina hasta que el vinagre se reduzca a la mitad.

12) Agrega el pollo al sartén y cubre con rodajas de mozzarella. Tapa y cocina hasta que la mozzarella se derrita, alrededor de 4 a 5 minutos.

13) Agrega la albahaca y vierte una cuchara sobre las pechugas de pollo.

14) Para hacer la ensalada, mezcla los vegetales de primavera y la quinua. Coloca la mezcla en un plato, luego cubre con pechuga de pollo, tomates, cebollas y reducción de balsámico.

Receta y foto enviada por Elayna & Adaya

Elayna es una comensal aventurera a la que le gusta probar nuevas comidas y cosas nuevas en la cocina. Sus comidas favoritas son los mariscos y cualquier cosa dulce.

Adaya también es una comensal aventurera. Le gusta ayudar en la cocina y ha dominado la preparación de galletas. Su comida favorita cambia con la temporada.

Hummus de Yogur
con Vegetales Frescos

INGREDIENTES

Rinde 2 tazas de hummus de yogur

Tiempo: 10 minutos

Para el hummus de yogur:

2 latas de garbanzos (garbanzos), enjuagados y escurridos
3 dientes de ajo
¼ de cebolla
½ taza de yogur natural
¼ taza de aceite de oliva
Jugo de 1 limón
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra

Para las vegetales:

1 taza de floretes de brócoli
1 taza de zanahorias pequeñas
2 tallos de apio
1 pimiento rojo

> Esta receta usa yogur fácil de conseguir, en lugar de pasta Tahini. Usa yogur no lácteo para una opción completamente vegana. ¡Excelente para el almuerzo o un refrigerio!

INSTRUCCIONES

1) Lávate las manos con agua y jabón.

2) Si no está prelavado, frota suavemente el brócoli y las zanahorias con agua fría. Seca con una toalla limpia.

3) Frota el ajo, la cebolla, el limón, el apio y el pimiento rojo con un cepillo de vegetales limpio bajo agua. Seca con una toalla limpia.

4) En un procesador de alimentos o licuadora, agrega los garbanzos, el ajo y la cebolla. Haz puré hasta que quede suave.

5) Agrega el yogur, el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta y continúa haciendo puré hasta que estén bien combinados.

6) Transfiere el hummus a un tazón para servir y reserva.

7) Corta los palitos de apio por la mitad a lo largo, luego córtalos en tiras de 3 pulgadas de largo. Retira el tallo y las semillas del pimiento rojo y córtalo en tiras de 2 pulgadas de largo.

8) Coloca el brócoli, las zanahorias, el apio y el pimiento en una bandeja para servir. Sirve con el hummus de yogur.

Tamaño de la porción: 252 g	Fibra dietética: 6 g
Porciones por receta: 6	Azúcares totales: 8 g
Calorías totales: 257	Azúcares añadidos: 0 g
Grasa total: 12 g	Proteína: 9 g
Grasa saturada: 1 g	Vitamina D: 0 mcg
Colesterol: 1 mg	Calcio: 85 mg
Sodio: 991 mg	Hierro: 2 mg
Hidratos de carbono: 30 g	Potasio: 503 mg

Receta y foto enviada por Mick y Vermonica

Mick es un estudiante de último año. Sus cosas favoritas para cocinar son hummus con fresco.

Vermonica es junior. Sus cosas favoritas para cocinar son la ensalada de pasta, la ensalada del chef y el pastel de carne.

RECUERDA: Separe las carnes, aves, mariscos y huevos crudos de las frutas y vegetales frescas en su refrigerador.

Bananawich de Mantequilla de Maní

INGREDIENTES

1 Porción

Tiempo: 15 minutos

1 plátano (guineo)
1 cucharada de jugo de limón
4 cucharadas de mantequilla de maní
2 galletas integrales
2 cucharadas de arándanos secos
1 cereza marrasquino

> “Este almuerzo es muy fácil y divertido para que los niños pequeños lo preparen solos. ¡La cereza marrasquino es el toque final perfecto!”

Mención de Honor

Tamaño de la porción: 1 bananawich (226 g)
Porciones por receta: 1
Calorías totales: 582
Grasa total: 34 g
Grasa saturada: 7 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 303 mg
Hidratos de carbono: 64 g
Fibra dietética: 8 g
Azúcares totales: 38 g
Azúcares añadidos: 13 g
Proteínas: 16 g
Vitamina D: 0 mcg
Calcio: 43 mg
Hierro: 2 mg
Potasio: 818 mg

Receta y foto enviada por Caitlin

Caitlin es una estudiante de último año que disfruta de todo tipo de arte. Algunas de sus obras se exhiben en el museo de arte local. Caitlin ha disfrutado de sus clases de cocina en la escuela y pasa su tiempo libre jugando con su perro, Beethoven, y escuchando música de los 80.

INSTRUCCIONES

1) Lávate las manos con agua y jabón.

2) Frota suavemente el plátano con agua fría. Frota el limón con un cepillo de vegetales limpio con agua corriente. Seca con una toalla limpia.

3) Pela el plátano y cortalo por la mitad a lo largo. Esta es la parte de "pan" del bananawich. (ver foto)

4) Agrega el jugo de limón a un tazón poco profundo. Enrolla las rodajas de plátano en jugo de limón para evitar que se doren. Seca las rodajas de plátano con una toalla limpia para eliminar el exceso de jugo de limón.

5) Unta 2 cucharadas de mantequilla de maní en la mitad inferior del plátano. Cubre con el plátano restante.

6) Coloca el bananawich cerca de la parte inferior de un plato para formar una sonrisa.

7) Luego, coloca las galletas saladas cerca de la parte superior del plato. Cubre cada galleta con un arándano seco para que parezcan ojos.

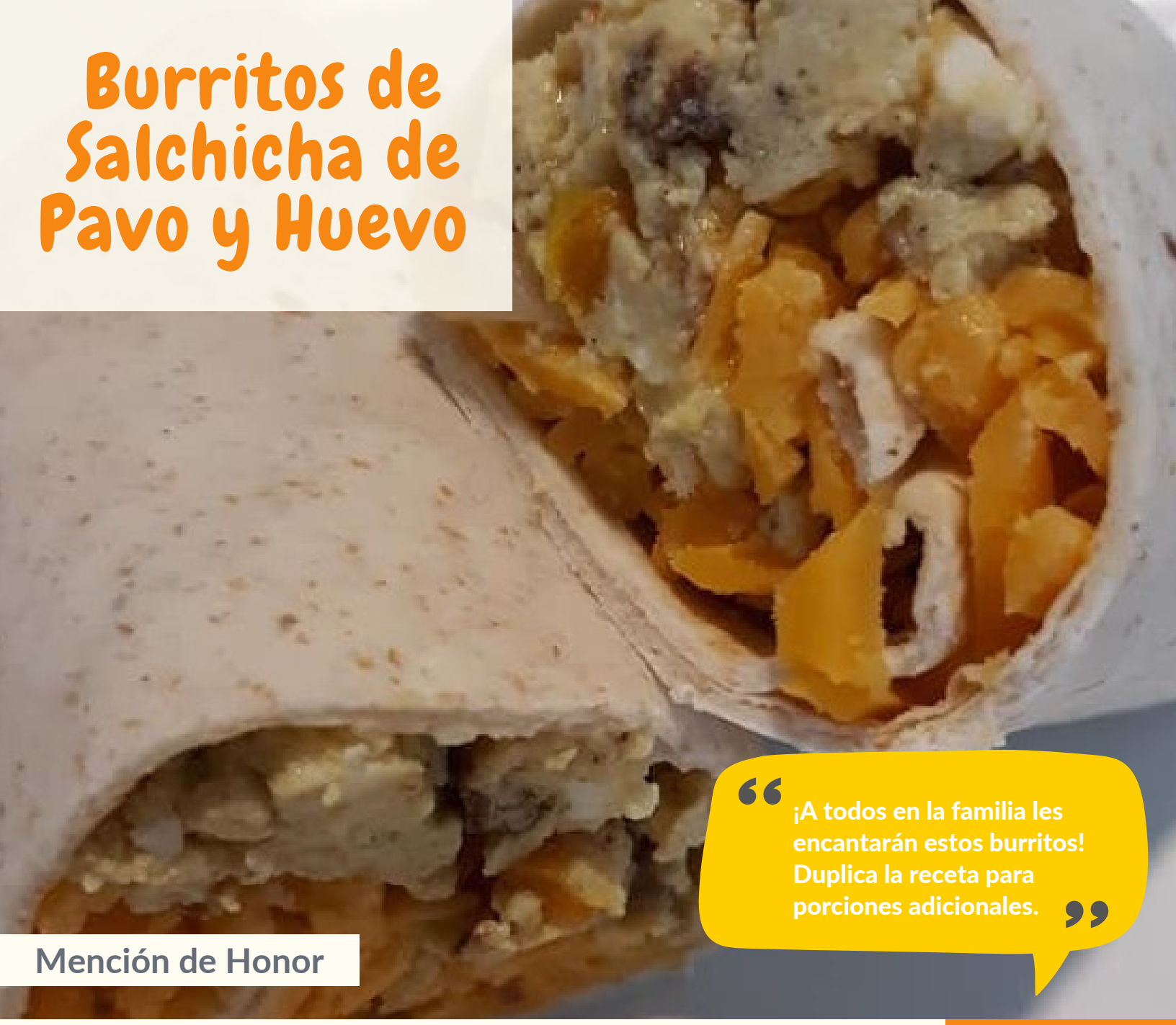
8) Agrega una cereza marrasquino para la nariz.

9) Usa arándanos secos sobre los ojos para crear cejas.

10) Sirve inmediatamente.

RECUERDA: Lávate las manos con agua y jabón antes de comer su almuerzo y meriendas. Tararea la canción "Feliz cumpleaños" de principio a fin dos veces cuando se lave las manos.

Burritos de Salchicha de Pavo y Huevo



Mención de Honor

> ¡A todos en la familia les encantarán estos burritos! Duplica la receta para porciones adicionales.

INGREDIENTES

4 Porciones

Tiempo: 20 minutos

- 4 envolturas de tortilla de trigo integral
- ¼ de libra de salchicha de pavo
- ¼ de cebolla
- ¼ de pimiento morrón
- 4 huevos grandes
- ¼ taza de leche descremada
- ½ taza de queso cheddar picante, rallado
- ¼ de cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- Salsa suave o salsa picante (opcional)

Tamaño de la porción: 177 g
Porciones por receta: 4
Calorías totales: 323
Grasa total: 12 g
Grasa saturada: 3 g
Colesterol: 221 mg
Sodio: 843 mg
Hidratos de Carbono: 28 g
Fibra dietética: 2 g
Azúcares totales: 5 g
Azúcares añadidos: 0 g
Proteínas: 19 g
Vitamina D: 1 mcg
Calcio: 158 mg
Hierro: 1 mg
Potasio: 198 mg

INSTRUCCIONES

1) Lávate las manos con agua y jabón.

2) Forma una hamburguesa grande con la salchicha de pavo y agréguela a un sartén grande a fuego medio.

3) Lávate las manos con agua y jabón después de manipular salchichas de pavo crudas.

4) Mientras se cocina la salchicha de pavo, frota las cebollas y los pimientos dulces con un cepillo de vegetales limpio con agua. Seca con una toalla limpia.

5) Corta la cebolla y el pimiento morrón en trozos pequeños.

6) Cocina la salchicha de pavo hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F en un termómetro para alimentos. Rompe la salchicha de pavo en trozos pequeños.

7) Mezcla las cebollas y los pimientos dulces y cocínelos, revolviendo ocasionalmente hasta que se ablanden.

8) Ajusta el fuego a bajo.

9) Rompe los huevos en un tazón mediano. Lávate las manos con agua y jabón después de manipular huevos crudos.

10) Bate los huevos para romper las yemas, luego agrega la leche, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, la sal y la pimienta negra hasta que estén bien combinados.

11) Vierte la mezcla de huevo en el sartén.

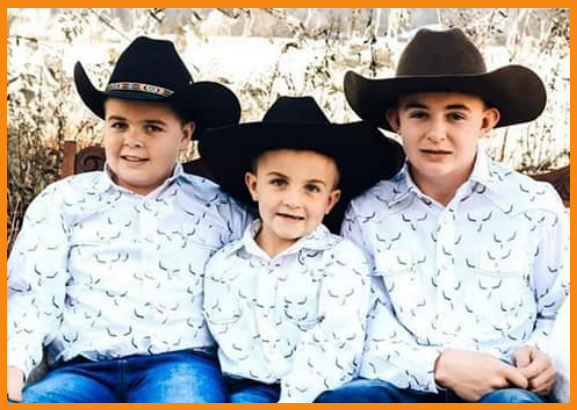
12) Cocina mientras revuelve ocasionalmente, hasta que la temperatura de la mezcla alcance los 160 °F en un termómetro para alimentos.

13) Coloca ¼ de taza de la mezcla de huevo en el medio de cada tortilla de trigo integral. Extiéndelo en una línea larga y estrecha.

14) Agregue 1/2 taza de queso cheddar rallado a cada tortilla. Agrega 1 cucharada de salsa suave o salsa picante (opcional).

15) Dobla los lados de la envoltura de tortilla sobre el relleno, luego doble los extremos para cubrir el relleno. Servir inmediatamente.

RECUERDA: Envuelve las sobras individualmente y guárdelas en un recipiente hermético en el congelador. Vuelve a calentar las sobras a 165 °F en un termómetro para alimentos.



Receta y foto enviada por Jacob, Jaxon y Taylor

Jacob, Jaxon y Taylor son tres hermanos que comparten muchos recuerdos juntos. Son educados en casa, viven en una granja y han desarrollado un amor por la cocina. Cada niño agrega su toque especial a una receta o crea su propia obra maestra para satisfacer sus papilas gustativas. Los chicos suelen cocinar algo todos los días en la cocina o sobre una fogata. Entienden la importancia de preparar cada plato correctamente y de aprender habilidades que usarán para siempre.

Mención de Honor

Salmón Ci-ala

INGREDIENTES

1 Porción

Tiempo: 17 minutos

1 filete de salmón (5 onzas)
2 cucharaditas de mantequilla
2 cebollas verdes
2 tazas de judías verdes frescas
3 dientes de ajo
¼ de cucharadita de sal
Limón fresco
Perejil fresco

"¡Sencillo, asequible y perfecto para uno!"

Tamaño de la porción: 414 g	Grasa saturada: 6 g	Fibra dietética: 6 g	Vitamina D: 15 mcg
Porciones por receta: 1	Colesterol: 86 mg	Azúcares totales: 8 g	Calcio: 122 mg
Calorías totales: 336	Sodio: 708 mg	Azúcares añadidos: 0 g	Hierro: 3 mg
Grasa total: 15 g	Hidratos de carbono: 20 g	Proteínas: 34 gg	Potasio: 1,063 mg

INSTRUCCIONES

1) Lávate las manos con agua y jabón.

2) Frota suavemente las judías verdes, las cebollas verdes y el perejil con agua fría. Seca con una toalla limpia.

3) Frota el limón con un cepillo de vegetales limpio con agua corriente fría. Seca con una toalla limpia.

4) En una tabla de cortar limpia, corta el extremo de las judías verdes. Corta las cebollas verdes en rodajas. Tritura y pica el ajo. Pica el perejil. Deja todo a un lado.

5)) Exprime la mitad del limón en un tazón pequeño y luego corta la otra mitad. Deja de lado.

6) Derrite la mantequilla en un sartén pequeña a fuego medio.

7) Agrega el salmón y tapa. Cocina hasta que la temperatura interna alcance los 145 °F en un termómetro para alimentos, aproximadamente 10 minutos.

8) Agrega el ajo y cocina de 1 a 2 minutos, teniendo cuidado de no quemarlo.

9) Agrega las judías verdes y vierte sobre el jugo de limón. Espolvorea con sal.

10) Retira del sartén y decora con rodajas de limón, cebolleta y perejil.

11) Sirve inmediatamente.

Receta y foto enviada por Cianna

Cianna es muy talentosa y le gusta educarse a sí misma cuando se trata de su pasión. Le gusta mucho aprender cosas nuevas y poder poner en práctica sus conocimientos.

RECUERDA: Usa una tabla de cortar para productos frescos y otra separada para carnes, aves y mariscos crudos.

Adultos: ¡Manténgase Conectado con Nosotros!

(haga clic en cada icono a continuación)

Additional Resources

- lahistoriadesucena.org – obtén más consejos sobre seguridad alimenticia
- Cooking Times – boletín electrónico mensual con recetas seguras y consejos de cocina
- Guía de Estilo de Recetas Seguras – agregue pasos de seguridad alimenticia a sus propias recetas

Consejos de Seguridad Alimenticia para los Padres

El 97% de los consumidores no se lavaron las manos correctamente al preparar una comida.*

*Según un estudio de 2018, el Departamento de Agricultura de EE. UU

1 de cada 6 estadounidenses contrae una enfermedad transmitida por los alimentos cada año.

Los niños representan la mitad de todos hospitalizaciones por enfermedades transmitidas por alimentos en los Estados Unidos cada año.

LIMPIAR

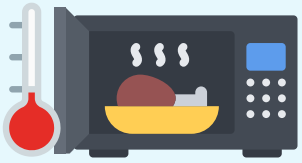
Antes de preparar el almuerzo, lávate las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos. Lava las tablas de cortar, los utensilios y las encimeras con agua caliente y jabón. Enjuaga las frutas y vegetales frescas con agua, incluidas aquellas con piel y cáscaras que no se comen. Asegúrate de que las bolsas de almuerzo reutilizables y las neveras portátiles estén limpias antes de empacar.

SEPARAR

Usa una tabla de cortar para productos frescos y otra diferente para carnes y aves. No coloques alimentos cocidos en un plato que carnes, aves, mariscos o huevos crudos previamente guardados. Esto te ayudará a evitar la contaminación cruzada o la propagación de bacterias de un producto alimenticio a otro.

COCINAR

Usa un termómetro para alimentos que mida la temperatura interna de platos de carne, aves y huevos cocidos, para asegurarse de que los alimentos se cocinan a una temperatura interna segura (consulta la página 12). Lee y sigue las instrucciones de cocción del paquete de alimentos cuando use el microondas.



ENFRIAR

Usa una bolsa de almuerzo con aislamiento o una hielera y al menos dos fuentes frías, como paquetes de congelador, para almuerzos que contengan alimentos perecederos como fiambres, huevos, queso o yogur. Esto ayudará a mantener la comida fría hasta la hora del almuerzo.

¡Obtén más consejos sobre seguridad alimenticia en lahistoriadesucena.org!

Partnership for Food Safety Education

¡Gracias!

La Asociación para la Educación en Seguridad Alimenticia agradece a todos los participantes por ayudar a que el Desafío de Recetas de Jóvenes Cocineros sea un éxito. Gracias a los niños, adolescentes, padres, maestros y líderes de grupo por trabajar tan duro en la creación de estas recetas seguras.

Estén atentos a nuestro próximo concurso de recetas. Mientras tanto, ¡los desafiamos a todos a que continúen preparando comidas deliciosas y seguras!

Gracias nuevamente a estos jueces que ayudaron a elegir las recetas ganadoras: **Beau Coffron**, **Sally Greenberg**, and **Krystal Register**.

Un agradecimiento muy especial a nuestros voluntarios que ayudaron con la prueba de recetas y la ronda inicial de evaluación:

- **Adam Friedlander, MS, CFS**
- **Gayle Patterson**
- **Britanny Saunier**
- **TaQuila Thomas**
- **Kelly Vass, MS, RDN, LDN**
- **Jody Vogelzang, Ph.D, RDN**
- **Katie Weston**

Gracias a nuestros Socios Contribuyentes cuyo compromiso financiero respalda nuestro esfuerzo continuo de educación en seguridad alimenticia.

La Asociación para la Educación en Seguridad Alimenticia desarrolla y promueve programas educativos efectivos para reducir el riesgo de intoxicación alimenticia para las familias. La Asociación es la creadora y administradora de la popular campaña nacional de educación sobre seguridad alimenticia Fight BAC!®. Descarga información gratuita sobre educación sobre seguridad alimenticia del sitio web en lahistoriadesucena.org.

Shelley Feist, Directora Ejecutiva de PFSE
Katie Weston, Gerente de Participación Comunitaria de PFSE
Shawnte Loeri, Asociado de Comunicaciones de PFSE/Diseñador Gráfico
Britanny Saunier, Directora de Desarrollo de PFSE
Chef Leslie Owens, Directora de Proyectos del Desafío de Recetas de PFSE
Jana Greene Hand, MS, RD, Ayudar Mano Nutrición

Las recetas de este libro de cocina se desarrollaron utilizando la Guía de estilo de recetas seguras en SafeRecipeGuide.org.