



12 Alimentos = 6 Comidas

Al gusto italiano

Si mantiene estos 12 alimentos en su refrigerador, congelador y despensa, podrá preparar en cualquier momento y en poco tiempo 6 comidas nutritivas y sabrosas que gustan mucho a los niños.

1. Tallarines o macarrones
2. Salsa para espagueti o enchiladas
3. Huevos
4. Carne magra molida
5. Papas
6. Apio
7. Masa para pan
8. Queso tipo mozzarella
9. Verduras mixtas congeladas, bolsa grande
10. Tomates cocidos en lata, o tomates frescos
11. Caldo de res en lata (el que no tiene grasa es delicioso) o casero
12. Frijoles frescos, cocidos o en lata, como frijoles colorados, blancos grandes o pintos

Puede hacer sus comidas más placenteras y nutritivas si corta fruta fresca en rebanadas, pone pan, *bagels* or panecillos en una canasta, sirve leche y llama a la familia a la mesa. ¡Buen provecho!



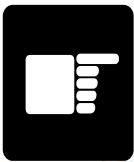
Hamburguesa con queso y macarrones



- ◆ 1/2 libra de carne de res mo-
lida
- ◆ 1/2 libra de queso en rebana-
das
- ◆ 1 taza de apio picado
- ◆ 2 tazas de macarrones cru-
dos
- ◆ 1 lata de 15 onzas de toma-
tes cocidos
- ◆ 1 lata de caldo de res o 1 ta-
za de agua
- ◆ 2 a 3 papas, cortadas en
pedacitos

1. En una sartén, dore la carne ligeramente. Escurra la grasa.
2. Agregue los demás ingredientes en capas.
3. Llene la lata vacía de los tomates con caldo de res o agua y vierta sobre la última capa.
4. Caliente hasta que levante el hervor; cocine a fuego lento 30 minutos más hasta que las papas estén blandas.

◆ Rinde seis porciones.



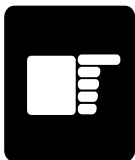
Si usa carne congelada, descongele dentro del refrigerador durante 24 horas, no sobre el mostrador de la cocina.



Sopa Minestrone

- ◆ 16 onzas de verduras mixtas congeladas, como brócoli, zanahoria, coliflor
 - ◆ 2 latas de 15 onzas de tomates cocidos
 - ◆ 1 tallo de apio picado
 - ◆ 3 1/2 tazas de agua o 3 latas de caldo de res
 - ◆ 1 lata de 15 onzas de frijoles, sin líquido
 - ◆ 2 onzas de macarrones crudos
 - ◆ 1 taza de queso mozzarella
- *opcional: queso parmesano y 1 cebolla finamente picada

1. Ponga todos los ingredientes en una olla grande y caliente hasta que levante el hervor.
2. Hierva a fuego lento de 6 a 8 minutos o hasta que la pasta esté cocida.
3. Espolvoree con el queso mozzarella antes de servir.



¿Y los sobrantes? Refrigérelos, poco después de comer, en un recipiente de plástico que cierre muy bien. Los puede llevar al trabajo para el almuerzo.



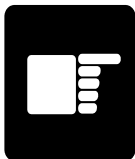
Albóndigas con verduras

- ◆ 2 papas medianas con cáscara, picadas
- ◆ 1 tallo de apio picado
- ◆ 1 lata de tomates cocidos
- ◆ 2 latas de 15 onzas o 3 tazas de caldo de res
- ◆ 1 cucharadita de pimienta
- ◆ 1 1/2 tazas de verduras congeladas
- ◆ 1 libra de carne molida de res sin grasa
- ◆ 1 huevo
- ◆ 1/2 taza de queso parmesano

*opcional: en lugar de las verduras congeladas, use 4 zanahorias medianas en rebanadas, sin cáscara y 1 cebolla mediana picada

1. Ponga los primeros cinco ingredientes en una olla grande. Tape y hierva a fuego lento por 30 minutos.
2. Combine la carne con el huevo y haga albóndigas de 1 pulgada. Agregue a la olla, tápela y hierva a fuego lento por 15 minutos o hasta que las albóndigas estén blandas.
3. Agregue las verduras y hierva a fuego lento 5 minutos más.
4. Sirva en tazones y espolvorée con el queso.

- ◆ Rinde seis porciones.



Si usa carne congelada, descongele dentro del refrigerador durante 24 horas, no sobre el mostrador de la cocina.



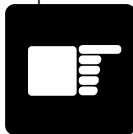
Pizza

- ◆ Corteza para pizza hecha con masa de pan**
- ◆ 2/3 de taza de salsa para spaghetti
- ◆ 2/3 de taza de queso mozzarella rallado
- ◆ 1 taza de carne de res molida, sin grasa (una 1/2 libra)
- *Opcional - 1/3 de taza de aceitunas, champiñones, cebolla, brócoli o pimientos verdes picados
- *Opcional - 1 taza de espinacas frescas o congeladas (ya descongeladas y sin líquido)
- *Opcional - espolvoree con queso parmesano
- *Opcional - masa lista para pizza

1. Extienda la masa para que cubra una bandeja de 12 pulgadas o una bandeja para hornear de 9x13 pulgadas. Hornee a 400 grados durante 10 minutos.
2. Cocine la carne en una sartén y escurra la grasa.
3. Agregue las espinacas a la carne y cocine a fuego lento por 3 minutos. Tape la sartén.
4. Cubra la corteza de pizza con salsa para spaghetti. Agregue la carne, cubra con las espinacas, espolvoree con el queso y agregue los otros ingredientes opcionales.
5. Hornee otra vez a 400 grados de 10 a 15 minutos o hasta que el queso comience a burbujear.

- ◆ Rinde seis porciones.

** Descongele la masa por 1 hora y media a temperatura ambiente o déjela tapada en el refrigerador durante 8 a 10 horas antes de usarla.



Si usa carne congelada, descongele dentro del refrigerador durante 24 horas, no sobre el mostrador de la cocina.

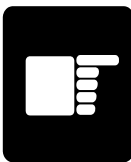


Frijoles con carne



- ◆ 1/2 libra de carne de res molida
 - ◆ 1 lata de 15 oz de frijoles (escurra y guarde el líquido)
 - ◆ 1 lata de tomates cocidos picados
 - ◆ 1 1/2 cucharada de chile en polvo
- * opcional: 3 cucharadas de cebolla, finamente picada y 1 tallo de apio picado

1. Cocine la carne hasta que se dore. Escurra la grasa.
2. Agregue los demás ingredientes y revuelva.
3. Caliente hasta que levante el hervor. Tape y hierva a fuego lento por 10 minutos.

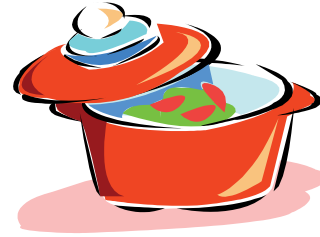


Si usa carne congelada, descongele dentro del refrigerador durante 24 horas, no sobre el mostrador de la cocina.



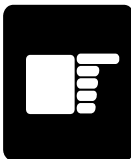
Carne con verduras al horno

- ◆ 2/3 libras de carne de res molida
- ◆ 1 taza de verduras mixtas congeladas
- ◆ 1 lata de tomates cocidos
- ◆ 1 1/2 tazas de apio cortado
- ◆ 1 taza de salsa para espagueti o 1 lata de sopa de tomate, sin diluir
- ◆ masa para pan



1. En una sartén, dore un poco la carne. Escurra la grasa.
2. Agregue las verduras y cocine ligeramente.
3. Agregue la salsa para espagueti y los tomates; revuelva. Hierva a fuego lento unos minutos. Si la sartén no es para meterse al horno, pase los ingredientes a un recipiente para hornear.
4. Cubra con la masa, según la forma del recipiente.
5. Hornee 15 minutos a 425° o hasta que dore bien. Coloque una bandeja o plato grande sobre el molde, y voltéelo para sacar la carne del molde; decore con queso cortado en triángulos.

- ◆ Rinde de seis a ocho porciones.



Si usa carne congelada, descongele dentro del refrigerador durante 24 horas, no sobre el mostrador de la cocina.

