Sesión 4
¡Conozcamos las recetas!

KC Fresh Rx

Aspectos destacados de la lección

Cómo leer una receta

Antes de comenzar a cocinar, lea toda la receta dos veces. Esto le ayudará a notar cualquier cosa que pudo pasar por alto al leerla la primera vez y le permitirá tener una mejor idea de cómo preparar la receta antes de comenzar. Haga una lista de los ingredientes y los utensilios que necesitará (como cacerolas, sartenes y recipientes). Esperamos que haya elegido una receta que incluya muchas frutas o verduras. ¿Dice la receta cuánto tiempo tomará prepararla o si hay un paso para marinar o dejar enfriar determinados ingredientes con anticipación en el refrigerador? Busque esta información antes de comenzar a preparar su receta. ¿Qué pasos puede seguir para tener los ingredientes listos antes de cocinar o armar el plato? Observe cómo se describe cada ingrediente. Por ejemplo, si dice "1 taza de perejil picado", significa que deberá picar el perejil antes de medirlo. Si dice "1 taza de perejil, picado", primero deberá medir 1 taza de perejil y luego picarlo.

Cómo modificar una receta

En muchas ocasiones, es posible modificar una receta para que se adapte mejor a lo que ya podría tener en su casa. Asimismo, puede modificarla para incluir algún ingrediente que le guste o eliminar alguno que no le guste. Si desea preparar más de lo que indica la receta, como el doble, asegúrese de que la cantidad de cada ingrediente se duplique. Intente experimentar agregando sus especias favoritas. Si la receta indica que debe usar hierbas frescas, puede usar hierbas deshidratadas en su lugar. En este caso, asegúrese de usar una cantidad menor de lo que indica la receta, ya que las hierbas deshidratadas tienen un sabor más fuerte que las frescas.

¿Sabía que...?

Los duraznos tienen una piel peluda que ayuda a mantener alejados a los insectos. Se les llama "fruta con hueso" por el carozo que tienen dentro. Si el carozo sale con facilidad una vez que el durazno se corta por la mitad, entonces es un durazno "fácil de deshuesar". Si no sale con facilidad, es un durazno "difícil de deshuesar". Por lo general, solo puede encontrar duraznos frescos en las tiendas de alimentos y en los mercados de agricultores en el verano. ¡Incluso podría encontrar duraznos cultivados en Missouri!

Acompáñenos en nuestra siguiente clase en persona y reciba tarjetas de recetas y un divertido obsequio.

Jueves, 7 de agosto, en español, de 2:30 a 3:30 p. m.

Samuel U. Rogers Health Center
Propeller Building
2100 E. 9th Street, Kansas City, Missouri

¿Cuáles son los productos de esta temporada?

BERENJENA

UVAS

DURAZNOS

PIMIENTOS

MORAS Y ARÁNDANOS

Ideas para mantenerse activo

Estar activo puede ayudar a su cuerpo a controlar la presión arterial y el azúcar en sangre. ¡Aquí encontrará algunas ideas divertidas para mantenerse activo!

Refrésquese en una de estas piscinas locales de bajo costo este verano:

Kansas City, Kansas — entrada diaria $1
- Parkwood: 950 Quindaro Boulevard

Kansas City, Missouri — Pase de temporada $25 / entrada diaria: $4
- Gorman: cerca de Northgate Park y Anita B. Gorman Park off Highway 71
- Budd Park: 5600 Budd Park Esplade Street; 2.5 millas de Samuel U. Rodgers Health Center.
- Grove Park: 1500 Benton Boulevard
- Line Creek Community Center: 5940 N.W. Waukomis Drive
- Brush Creek: 3801 Emanuel Cleaver II Boulevard

Overland Park — Entrada diaria $8; dos parques acuáticos gratuitos
- Stonegate: 9701 Antioch Road
- Young's: 8421 W. 77th Street
- Tomahawk Ridge Aquatic Center: 11950 Lowell Avenue

Idea divertida

Coloque algunas uvas lavadas y secas sobre una bandeja en el congelador durante al menos dos horas. Luego, guárdelas en una bolsa o recipiente para mantenerlas en el congelador. Disfrute de estos dulces congelados durante un caluroso día de verano.

¡RECORDATORIO!

Programe una cita para que le controlen la presión arterial y el A1c (azúcar en sangre) entre el 1 y el 30 de septiembre.

Consejo de seguridad alimentaria

Corte las frutas y verduras en una tabla de cortar diferente de la que usa para cortar la carne cruda y los mariscos. Esto ayudará a evitar que las bacterias que pueden estar presentes en la carne cruda contaminen los alimentos que no necesitan ser cocinados, como las frutas y verduras frescas.

Destaque con berenjenas

Puede encontrar berenjenas en diferentes tonos de púrpura, así como verdes y con rayas. Las berenjenas aportan potasio que ayuda a mantener una presión arterial saludable y fibra que ayuda a regular el tránsito intestinal y controlar los niveles de colesterol y de azúcar en sangre. Si las berenjenas son más grandes o tienen la piel muy gruesa, puede quitarles la piel antes de cocinarlas para eliminar el sabor amargo. Puede cortarlas en cubitos y sofreírlas en una sartén con otras verduras y sus condimentos preferidos para preparar un sabroso salteado o agregarlas a sopas y caldos. También puede hornear rebanadas de berenjena y tomate, rociadas con aceite vegetal o de oliva y hierbas frescas, en el horno a 400 grados durante unos 30 minutos. Puede encontrar berenjenas en las tiendas de alimentos todo el año.

Recetas del mes

Visite www.marc.org/kcfresh para acceder a recetas en línea.

- Curry con verduras
- Burritos de desayuno con pimientos para preparar con antelación
- Ensalada de frutas
- Dip de berenjena y pimiento
- Ensalada de pasta con confeti de ciruelas, *¡justo como lo vimos en nuestra reunión!*

KC Fresh Rx
Fruit & Veggies for Health