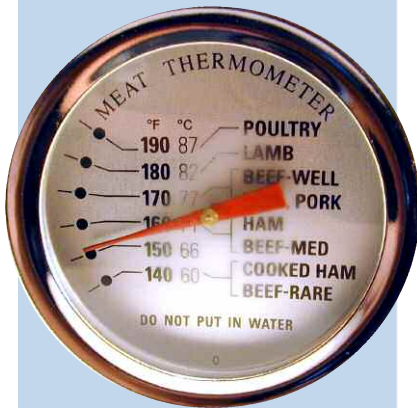


EATING SMART AT HOME



Prepárelo Seguro

LIMPIAR

- Lave manos y todo el equipo, la barra de la cocina, tablas para cortar, platos y utensilios con agua caliente y jabón.
- Prepare una solución sanitaria combinando 1 cucharada de cloro por un galón de agua tibia (no caliente).
- Limpie sanitariamente todas las superficies de la cocina después de limpiar.

SEPARAR

- Mantenga la carne separada del resto de sus alimentos cuando compre.
- Utilice una tabla para cortar carnes y otra para cortar vegetales (o use diferentes lados de la misma tabla).
- Siempre lávese manos, tablas para cortar y todos los utensilios después de haber tenido contacto con carnes crudas, pollo, o pescado.

COCINAR

- Cocine carnes, pollo, huevos, pescado, y marisco muy bien.
- Recaliente sobrantes hasta que estén bien calientes.
- Permita que sus salsas, sopas, y gravies hiervan cuando se calienten.

ENFRIAR

- Refrigere comidas rápidamente. No deje comida fuera por más de una hora si la temperatura es 90° F o más.
- Descongele carnes en la parte hasta abajo de su refrigerador en un plato. Nunca descongele carnes afuera en la barra de la cocina.



La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.

PASTEL DE POLLO CON BRÓCOLI



Rinde 6 porciones

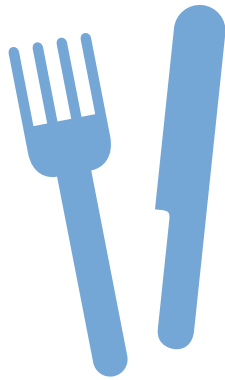
Tamaño de porción:
1/6 pay

Ingredientes

- 1 pastel listo para hornear de 9 pulgadas
- 4 huevos
- 1 taza de leche baja en grasa o descremada
- 3/4 de taza de queso cheddar rayado
- 3/4 de taza de pollo cocido
- 10 oz de brócoli congelado cortado
- 1/4 de taza de zanahorias rayadas
- 1/4 de taza de cebolla bien picada (opcional)
- pimienta al gusto
- 1/2–3/4 cucharadita de sal de ajo

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350 grados Fahrenheit. Hornée el pastel de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. En un tazón, combine huevos, leche, sal y pimienta. Mezcle bien.
3. Ponga el brócoli en el microondas. Cocínelo siguiendo las instrucciones del paquete. Cúele el líquido. Déjelo enfriar y oprima el brócoli para remover cualquier agua que le hubiese quedado.
4. Acomode el pollo, los vegetales y el queso en capas en el pastel; ponga el huevo ya mezclado sobre los ingredientes.
5. Hornée a 350 grados Fahrenheit de 30 a 40 minutos o hasta que la capa superior esté de color café o cuando inserte un cuchillo en el centro y salga limpio.
6. Déjelo enfriar por 5 minutos antes de cortar.



Eat Smart

Información de Nutrición Por Porción

270 Calorías	Total de		
Grasa Total	16 g	Carbohidrato	17 g
Grasa Saturada	6 g	Fibra Dietética	2 g
Proteína	16 g	Sodio	540 mg



Excelente Fuente de Vitamina A



Excelente Fuente de Vitamina C



Excelente Fuente de Calcio



COMIENZE UN GRUPO

Reunase con dos amigas y sus niños y vayan a caminar. Haga cita cierto día de la semana a cierta hora, como por ejemplo Jueves a las 4pm. Caminar juntas es una buena forma de platicar y visitar mientras hacen alguna actividad.

www.pedbikeimages.org/Dan_Burden



Move More

EATING SMART AT HOME



Inspección de Alimentos

¿Cuando se refiere a las enfermedades provocadas por los alimentos, esta usted a salvo? ¿Existen cambios que necesita hacer en su cocina para estar seguro(a)? ¡Si contestó "verdadero" a cualquiera de estas preguntas, usted necesita hacer cambios y comenzar a combatir la bacteria!

LIMPIAR

VERDADERO FALSO

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. A veces no me lavo las manos antes o durante la preparación de alimentos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. A veces preparo alimentos cuando estoy enferma(o) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. No tengo jabón en mi cocina. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. No tengo jabón para lavar trastes (platos). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. No tengo agua caliente para lavar mis trastes (platos). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Las mascotas pueden caminar en las barras (mostrador) de la cocina. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Utensilios sucios como: abrelatas, ollas y sartenes, están presentes en mi cocina. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Mi lavadero tiene restos de comida en el. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. El paño, esponja, y la toalla para los trastes no ha sido cambiada hace tiempo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. No siempre lavo la tabla de cortar con agua y jabón o en el lavaplatos entre usos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. A veces los utensilios que utilicé para probar son puestos en la comida que prepare. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. A veces pongo alimentos ya cocinados en un plato que tuvo comida cruda sin haberlo lavado previamente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Las repisas y cajones de mi refrigerador tienen pedazos de comida, manchas secas de bebidas moho en ellas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Insectos y otras plagas estan presentes en el hogar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.

SEPARAR

VERDADERO FALSO

1. Alimentos crudos estan guardados, sobre los cocinados y listos para comer en el refrigerador.
2. Alimentos que han sido congelados están encima de las charolas del hielo.
3. Alimentos son guardados cerca de soluciones de limpieza
4. Alimentos no estan cubiertos adecuadamente en mi refrigerador.

COCINAR

VERDADERO FALSO

1. No tengo un termómetro para los alimentos.
2. Veo el color de la comida para saber que esta lista.

ENFRIAR

VERDADERO FALSO

1. La temperatura dentro de mi refrigerador esta arriba de 40 grados F.
2. La temperatura de mi congelador esta arriba de los 0 grados F.
3. No tengo un termómetro de refrigerador/congelador.
4. A veces descongelo alimentos en la barra(mostrador) de la cocina.
5. A veces deajo alimentos fuera del refrigerador a temperatura ambiente para enfriar antes de ponerlos en el refrigerador.
6. A veces deajo alimentos fuera del refrigerador a temperatura ambiente por más de dos horas.
7. A veces deajo alimentos frios fuera del refrigerador a temperatura ambiente por más de dos horas.
8. A veces pongo ollas grandes con alimentos en el refrigerador para enfriar.