

Comidas en familia (Continúa)

pasos le ayudarán a hacer de las comidas en familia en casa (desayuno, almuerzo o cena) una realidad que se puede disfrutar:

1. Planee las comidas con tiempo.
2. Programa una hora específica para las comidas.
3. Involucre a todos los miembros de la familia en la preparación de la comida y limpieza.
4. Apague la televisión y otros aparatos electrónicos, incluyendo los teléfonos.
5. Tenga conversaciones placenteras y deje la disciplina y otras emociones negativas para otra ocasión.



Las comidas en familia no tienen que ser todo o nada. Hasta unas pocas comidas a la semana son mejor que nada. En menos de una hora al día puede mejorar la alimentación de su familia, el presupuesto para alimentos y las posibilidades de éxito.

Fuente: <https://extension.usu.edu/foodsense/eat/together>

Sopa de frijoles refritos

Rinde: 4 porciones

Esta sopa rápida y fácil de preparar es perfecta para las noches de entresemana. Servir con tortillas de trigo integral y una ensalada verde.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla grande (1 taza ya picada)
- 1 un chile morrón verde mediado (1 taza ya picado)
- 2 cucharaditas de ajo picadito
- 1 lata (14.5 onzas) de caldo de verduras o de pollo sin grasa
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cocidos estilo mexicano
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles rojos
- 1 lata (15.5 onzas) frijoles refritos
- ¼ cucharadita de comino molido
- Pimienta negra al gusto

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla de 4½ cuartos a fuego mediano. Agregue la cebolla y chile morrón picados y cocine durante dos a tres minutos o hasta que las verduras se ablanden.
2. Agregue el ajo, caldo y tomates cocidos y revuelva. Aumente el fuego a alto.
3. Enjuague y escurra los frijoles negros y rojos y agréguelos a la olla. Vierta los frijoles refritos y el comino. Revuelva bien.
4. Tape y deje que la sopa llegue a punto de hervor. Reduzca el fuego a bajo y revuelva ocasionalmente durante cinco a siete minutos o hasta que estén listos para servir.

Ingredientes opcionales: queso rallado, cebolla picada, cilantro o crema agria.

CINDY FAKE

DIRECTOR DEL CONDADO

KELLEY BRIAN

CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

ROSEMARY CARTER

ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Website: <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: UCANR, Affirmative Action Compliance Officer/Title IX Officer, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA - SNAP.