

## Extensión

### Enero de 2017 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares  
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.

## ¡Los emparedados son comidas rápidas, fáciles y nutritivas!

*Sheila Gains, Agente de la Extensión para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe*

Fáciles de comer, los emparedados son una comida divertida para que los niños ayuden con su preparación. Estos emparedados también son fáciles de transportar cuando la familia tiene que salir o cuando no se tiene suficiente tiempo. Los ingredientes de un emparedado pueden ser combinados para ofrecer una alternativa sabrosa y nutritiva para una comida.

Típicamente, para hacer un emparedado se empieza con el pan. Pruebe con diferentes variedades tales como pan de centeno ligero, pan oscuro de centeno tipo ruso o pan de trigo entero con miel. Elija el pan de trigo entero siempre que sea posible; busque la información “trigo entero” o “grano entero” entre los primeros de la lista de la etiqueta. Algunas opciones adicionales incluyen el pan de pita, los bagel, el pan para salchichas, tortillas de harina para envueltos, tortillas de maíz o un par de waffles de trigo entero. Si usted quiere reducir la cantidad de carbohidratos que consume, una lechuga de hoja grande puede usarse como tortilla para envolver los rellenos, en lugar de utilizar pan.

Los rellenos de los emparedados son la estrella de la comida. Los niños pueden realmente ser creativos al combinar las comidas de los rellenos. Ofrézcales alimentos de los diferentes tipos de comidas, una de proteína (rebanadas de carne, crema de cacahuate, huevo, frijoles, queso o pescado), una variedad de verdura (lechuga, espinaca, rodajas de pepino, calabacita, pepinillo en escabeche, tomates, aguacate, olivos, apio, col fermentada, pimientos, cebollas, champiñones o zanahorias ralladas) y algún tipo de aderezo (mayonesa, yogurt regular, mostaza, queso crema, crema de garbanzo o aderezo para ensalada) para que se adhieran juntos. Algunos emparedados saben deliciosos con la dulzura de las frutas añadidas en el relleno. Por ejemplo: plátanos y crema de cacahuate, rodajas delgadas de manzana con queso crema, uvas cortadas en ensalada de pollo o piña con jamón.

Al hacer sus propios emparedados se ahorra dinero y ayuda a evitar el consumo de la carísima comida chatarra. El uso de las sobras de las comidas como rellenos también nos ahorra dinero y evita que la comida se desperdicie.

Considere preparar y congelar los emparedados con anterioridad para ahorrar tiempo y dinero. Entre algunos rellenos que se congelan bien se incluyen:

- Atún o salmón enlatado
- Carne asada preparada, pollo o pavo
- Quesos duros como el de los estilos suizo o cheddar



• Crema de cacahuete o de otras nueces, pero no de jalea de fresa. La jalea o mermelada pueden hacer que el pan se humedezca. Consejo importante: Unte los dos lados del pan con crema de cacahuete, luego unte la jalea o mermelada en el medio. Esto evita que la jalea humedezca el pan.

Ingredientes que no se congelan bien y deberían añadirse después que se hayan descongelado:

- El blanco de los huevos duros (queda con la consistencia de hule)
- Frutas y verduras crudas tales como los tomates, lechuga, espinaca, pepinillos en escabeche, cebollas, manzanas, uvas, etc. Estos alimentos se marchitan y se aguan cuando se descongelan. Ponga estos ingredientes en el emparedado después que se hayan descongelado.
- La mayonesa pudiera separarse y aguararse después de descongelarse.

Consejo importante: Los aderezos para ensalada como por ejemplo el de la marca Miracle Whip se congela mejor que la mayonesa pero tiene un sabor más dulce y ácido.

**Seguridad de alimentos:** Lave y enjuague sus manos, mostradores y áreas de corte antes de preparar los emparedados. Empaque y guarde los emparedados en bolsas aislantes. Use paquetes de hielo, gel empacado para enfriar, cajitas de jugo o botellas de agua congelados para mantener fríos los emparedados hasta que estén listos para comer. Los emparedados de cremas de cacahuete o nuez necesitan ser mantenidos fríos, pero deben ser consumidos en uno o dos días, o el moho puede empezar a aparecer en el pan

## Hablemos

A los niños les encantará participar en la preparación de sus emparedados. Explíqueles la importancia de lavarse las manos antes de tocar cualquiera de los ingredientes. Hábleles sobre los diferentes tipos de alimentos y ofrézcales algunas opciones de los que ellos pueden ponerle a su emparedado. Si ellos deciden no ponerle frutas o verduras a sus emparedados, elija algunos y ofrézcalos como extras con cada comida, como por ejemplo zanahorias y tronquitos de apio, rodajas de manzana, etc. Deje que los niños se den cuenta que hacer y llevar sus propios emparedados en lugar de comprar comida chatarra ayuda a ahorrar el dinero que puede ser utilizado de otras maneras más interesantes.

## Receta para la salud: Emparedado de pavo en su jardín

Prepara 1 emparedado

### Ingredientes:

- 2 piezas de pan (de trigo entero es mejor)
- 2 cucharaditas de untado para emparedado
  - 1 cucharadita de mostaza y otra de mayonesa, mezcladas
  - o
  - 2 cucharaditas de aderezo tipo "Ranch"
  - o
  - 2 cucharaditas de crema de garbanzo
- 2 rodajas de pavo cocinado y frío
- 1 rodaja de queso, opcional (tipo cheddar, americano, suizo u otro)
- 2 rodajas delgadas de tomate
- 4 rodajas delgadas de pepino
- 2 hojas de lechuga romana u hojas de espinaca



### Direcciones:

Unte con el untado preferido un lado de cada pieza de pan de su elección. Ponga los ingredientes preferidos en una pieza de pan, sobre el untado de pan. Encime la otra pieza de pan, con el untado hacia abajo, encima de los ingredientes. Córtelo a la mitad. ¡Distrútelo!