



## Comidas de Plato único

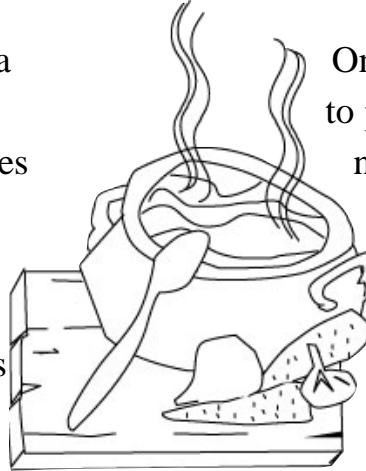
### One-Dish Meals

Las comidas de plato único son una buena manera de preparar comidas deliciosas y nutritivas para todas las ocasiones, y fáciles de limpiar.

Cuando el hombre puso pedazos de carne, frutas salvajes, vegetales y hierbas en un recipiente natural sobre una fogata, creó la primera comida de plato único. Desde entonces, casi todas las culturas han desarrollado su propia versión de comida de plato único como el Goulash (Hungría) el Chop Suey (China) y la Lasaña (Italia).

Las comidas de plato único son buenas porque:

- pueden ser preparadas con anterioridad.
- toda la comida consiste de un solo plato (carne, hidratos y vegetales) en conjunto.
- puede ser cocinada y servida en el mismo recipiente.
- hace que la carne rinda para más personas.
- son una excelente forma de usar las sobras.
- son fáciles de limpiar.



One-dish meals are a good way to prepare great tasting, nutritious, all-occasion meals with minimum clean up.

When early man put chunks of meat, wild fruits, vegetables and herbs into an earthenware pot over an open fire, the first one-dish meal was created. Since then, almost every culture has developed its own signature one-dish meal like Goulash (Hungary) Chop Suey (China) and Lasagna (Italy).

One-dish meals are great because they:

- may be prepared ahead of time.
- they are the whole meal (meat, starch and vegetable) is in one dish.
- can be cooked and served in the same dish.
- stretch small amounts of meat to serve more people.
- are a good way to use leftovers.
- are easy to clean up.

Los gratinados y comidas de plato único están en sintonía con la tendencia actual de volver a la cocina casera simple y deliciosa.

## INVENTE SU PROPIO PLATO GRATINADO

No necesita una receta de gratinado específica sino que siga las siguientes instrucciones:

- ✿ *Una porción de proteína.* Use huevos duros picados, carne, pollo o pescado, queso, frijoles cocidos o una mezcla de estos alimentos.
- ✿ *Dos porciones de hidratos cocidos.* Use fideos, arroz, macarrones o cualquier otra pasta.
- ✿ *Dos porciones de vegetales.* Use tomates, guisantes, frijoles verdes, coliflor, brócoli, zanahorias, zapallo o una mezcla de estos vegetales.
- ✿ *Alguna salsa para humedecer la mezcla.* Use salsa, sopas cremosas enlatadas o salsa blanca.
- ✿ *Algunos condimentos,* como sal, pimienta, mostaza, hierbas y cebollas picadas.
- ✿ *Un ingrediente crujiente* como cereal, migajas de galletas.

Para preparar un plato gratinado, mezclar todas las porciones de los ingredientes en un recipiente de horno. Hornear a 350°F durante 30 minutos o hasta que esté bien caliente y haga burbujas.

Casseroles and one-dish meals are right in tune with today's trend of returning to simple, delicious home cooking.

## INVENT YOUR OWN CASSEROLE

You do not need a recipe to make a casserole-- just follow this format:

- ✿ *One part protein food.* Use chopped cooked eggs, meat, poultry or fish, shredded cheese, cooked beans or a mixture of these foods.
- ✿ *Two parts cooked starchy food.* Use noodles, rice, macaroni or other pasta.
- ✿ *Two parts cooked vegetables.* Use tomatoes, peas, green beans, cauliflower, broccoli, carrots, squash or a mixture of vegetables.
- ✿ *Enough sauce to moisten the mixture.* Use gravy, canned cream soups or white sauce.
- ✿ *Some seasonings,* such as salt, pepper, mustard, herbs and chopped onions.
- ✿ *A crunchy topping,* such as cereal or cracker crumbs.

To prepare the casserole, mix the parts together in an oven-safe casserole dish. Bake at 350°F for 30 minutes or until hot and bubbly.

Aquí le damos una sugerencia de gratinado que rinde 2 porciones:

- 🍴 **Una porción de proteína:** 3/4 taza de pollo o pavo cocido en dados
- 🍴 **Dos porciones de hidratos cocidos:** 1-1/2 tazas de macarrones cocidos
- 🍴 **Dos porciones de vegetales cocidos:** 1-1/2 tazas de brócoli cocido
- 🍴 **Salsa:** 1 lata de sopa condensada de crema de brócoli o la mezcla de sopa cremosa que le presentamos en este boletín
- 🍴 **Condimentos:** 1/4 taza de cebolla picada, una pizca de sal y/o de pimienta, y 1/8 cucharadita de chili en polvo
- 🍴 **Cobertura:** pedacitos crujientes de pan con margarina derretida

### **Mezcla de Sopa Crema Saludable**

Los gratinados y comidas de platos únicos contienen ingredientes con alto contenido graso y sal. Una forma de controlar la cantidad de grasa y sodio en las sopas es preparar sus propias sopas. Una lata de 10.5 onzas de sopa de crema contiene 225 calorías y 12.5 gramos de grasa. Esta mezcla casera tiene solo 107 calorías y 1 gramo de grasa. Además se reduce el sodio en un 60 por ciento!

Here is a casserole to serve 2 using this format:

- 🍴 **One part protein:** 3/4 cup diced cooked chicken or turkey
- 🍴 **Two parts starch food:** 1-1/2 cups cooked macaroni
- 🍴 **Two parts cooked vegetables:** 1-1/2 cups cooked broccoli flowerets
- 🍴 **Sauce:** 1 can condensed cream of cheese broccoli soup or Healthy Cream Soup Mix included in this newsletter.
- 🍴 **Seasonings:** 1/4 cup chopped onion, dash of salt and/or pepper, and 1/8 teaspoon chili powder
- 🍴 **Topping:** Bread crumbs mixed with a little melted margarine

### **Healthy Cream Soup Mix**

Casseroles and one-dish meals often contain ingredients high in fat and salt. One way to control the fat and sodium is to make your own soup. One 10.5-oz. can of cream soup has 225 calories and 12.5 grams of fat. This homemade mix has only 107 calories, 1 gram of fat, and sodium is reduced by over 60 percent!



## Mezcla de Sopa Crema

- 2 tazas de leche en polvo descremada
- 3/4 taza de fécula de maíz o gel transparente
- 1/4 taza de caldito de sopa instantáneo de pollo o carne con bajo contenido de sodio
- 1/2 cucharadita de tomillo seco molido
- 1/2 cucharadita de albahaca seca molida
- 1/4 cucharadita de pimienta blanca o negra molida

Mezclar todos los ingredientes. Conservar en un recipiente hermético. La mezcla rinde el equivalente a 9 latas de sopa condensa. Para preparar como sustituto en las recetas de una lata de sopa condensada: Mezclar en una cacerola o recipiente para microondas, 1/3 taza de mezcla seca y 1-1/4 tazas de agua. Cocer, revolviendo, hasta que se espese.

**Sopa Crema de Hongos o Apio:** Saltear 1/2 taza de hongos o apio picados en un poco de aceite de oliva y agregar a la sopa preparada.

**Sopa Crema de Pollo:** Agregar 1/4 taza de pollo picado a la sopa preparada.

**Sopa Crema de Brócoli:** Agregar 1/2 taza de brócoli picado a la sopa preparada.

**Sopa Crema de Brócoli con Queso:** Agregar 1/2 taza de brócoli picado y 1/4 taza de queso cheddar descremado a la sopa preparada.

Preparada por: Barbara Farner,  
Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro Matteson

Traducido por: Beatriz Padilla

## Cream Soup Mix

- 2 cups nonfat dry milk powder
- 3/4 cup cornstarch or clear gel
- 1/4 cup instant reduced sodium chicken or beef bouillon granules
- 1/2 teaspoon dried crushed thyme
- 1/2 teaspoon dried crushed basil
- 1/4 teaspoon ground white or black pepper

Combine ingredients. Store in an airtight container. Mix makes the equivalent of nine cans condensed soup. To prepare as a substitute for one can of condensed cream soup in recipes: Stir together 1/3-cup dry mix and 1-1/4 cups water in a saucepan or microwave cooking dish. Cook and stir until thickened.

**Cream of Mushroom or Celery Soup:** Sauté 1/2 cup of chopped mushrooms or celery in a bit of oil and add to prepared soup

**Cream of Chicken Soup:** Add 1/4 cup chopped cooked chicken to prepared soup.

**Cream of Broccoli Soup:** Add 1/2 cup chopped cooked broccoli to prepared soup.

**Cream of Cheese Broccoli Soup:** Add 1/2 cup chopped cooked broccoli and 1/4-cup reduced-fat cheddar cheese to prepared soup.



Prepared by: Barbara Farner,  
Extension Educator  
Nutrition and Wellness  
Matteson Center

