



## *Cocinando para una o dos personas*


### Cooking for One or Two


Cocinar para una o dos personas no tiene por qué ser difícil. Una de las claves para hacerlo es planificar. Estos son algunos consejos.




Cooking for one or two does not have to be hard. One of the keys to success is planning. Here are some tips.


### *Planificar por adelantado*


 Una vez por semana prepare porciones extras de por lo menos un plato principal. Las sopas, guisos y gratinados son fáciles de guardar en porciones individuales y fáciles de recalentar.


 Haga viajes frecuentes y rápidos al supermercado; es más fácil y así tendrá siempre comida fresca. Mantenga a mano pequeñas cantidades de vegetales frescos o congelados. Tenga en su despensa alimentos no perecederos como cereales, atún, sopa y pasta.

 No se preocupe en preparar cenas complicadas. Coma un buen desayuno y un buen almuerzo (seguramente comerá con amigos). A la noche, aproveche para comer una cena liviana y fácil de preparar.

### *Plan ahead*


 Once a week prepare extra portions of at least one main dish. Soups, stews and casseroles are easy to package into single-serve bags or containers for quick reheating.


 Make frequent, quick shopping trips; it is easier on you and you will have a fresh food supply. Keep small amounts of fresh or frozen vegetables on hand. Stock your pantry with nutritious non-perishables such as cereal, tuna, soup and pasta.


 Don't get bogged down preparing complicated dinners. Instead, eat a hearty breakfast and lunch (when you may find yourself eating out with others anyway), then sit down to a lighter, simple-to-make evening meal.


## *Menues para uno*


La cena no tiene que ser lujosa para ser nutritiva.


 Pase por un bar de ensaladas o por la tienda. Llene un recipiente con vegetales frescos y una fuente de proteína como huevos, frijoles, queso o rodajas de pavo.


 Para una cena bien equilibrada, prepare un emparedado, llene un vaso con leche y corte algunas frutas en rodajas.

 Combine una sopa saludable de carne con arroz o de frijoles, con una ensalada y un bollo de pan.

 Bata un omelet con vegetales picados y queso descremado. Complete la cena con una rodaja de pan integral y una fruta.


 Una buena comida puede ser compuesta de cereal con bajo contenido de grasa, acompañado con fruta y leche. Para completarla, agregue una o dos tostadas con mantequilla de cacahuate.


 Complemente una porción de pizza con una ensalada (prepárela rápido con un paquete de ensalada verde ya preparada) o con una porción de vegetales al vapor.


 Complemente una cena congelada de 300-calorías con vegetales congelados, un bollito de pan integral y 8 onzas de leche descremada o yogurt.


## *Menus for One*


Dinner need not be fancy to be nourishing.


 Stop at a salad bar or a grocery store. Fill a take-out container with a variety of fresh vegetables and a source of protein, such as eggs, beans, tofu, cheese or sliced turkey.


 Make yourself a sandwich, pour a glass of milk and slice some fresh fruit for a well-balanced dinner.

 Pair a hearty soup, such as bean or beef barley, with a salad and roll.

 Whip up an omelet with chopped vegetables and low-fat cheese. Complete the meal with a slice of whole wheat bread and fruit.








 A low-fat cereal topped with fruit and milk makes the basis of a good meal. Add one or two pieces of toast with peanut butter to complete the meal.

 Supplement a slice of take-out pizza with a tossed salad (made quickly and easily with a bag of prepack aged salad greens) or a heaping serving of steamed vegetables.

 Supplement a 300-calories frozen dinner with frozen vegetables, a whole grain roll and 8 ounces of low-fat milk or yogurt.








## Utilizando las sobras

Casi cualquier tipo de sobra va bien con un frito-chino, sopa o ensalada.

-  Cocine un poco de brócoli, una cabeza de coliflor y una gran cantidad de otros vegetales. Coma una porción caliente, remoje otro poco en aderezo de ensalada y agréguelo a una ensalada, utilice el resto en un omelet, un plato de pasta, sopa o un gratinado.
-  Guarde los restos de pasta para ensalada de pasta, sopas o gratinados.
-  Prepare masas de pizzas individuales usando tortillas, muffin inglés o pan pita.
-  Agregue las sobras de frutas frescas, enlatadas o congeladas a los cereales o panqueques.
-  Mezcle fruta con yogurt o queso cottage.
-  Agréguelos a las magdalenas o panes rápidos.
-  Sirva salsa de espaguetis sobre fideos un día. Luego agregue frijoles manteca, vegetales picados y condimento de chili para otra comida.

## Using Leftovers

Just about anything left over can go into a stir-fry, casserole, soup or salad.

-  Cook a bunch of broccoli, a head of cauliflower or large amount of other vegetables. Eat one serving hot; marinate some in fat free or low fat salad dressing and add to a salad; use the rest in an omelet, pasta dish, soup or casserole.
-  Chill leftover pasta for pasta salad, soups or casseroles.
-  Make individual sized pizza crusts using tortillas, English muffins or pita breads.
-  Add leftover canned, frozen or fresh fruit to cereal or pancakes.
-  Mix fruit with yogurt or cottage cheese.
-  Add to muffins or quick breads.
-  Serve spaghetti sauce over noodles one day, then add kidney beans, chopped vegetables and chili seasoning for another meal.

# *Pan Integral de Banana*

Esta pieza mini puede ser cortada en 5 o 6 rodajas pequeñas, rindiendo 3 o 4 porciones.

1/3 taza de harina  
¼ taza de harina integral  
½ cucharadita de polvo de hornear  
¼ cucharadita de bicarbonato de sodio  
1/8 cucharadita de sal  
½ taza de puré de banana madura (1 banana)  
¼ taza de azúcar moreno  
2 cucharadas de aceite vegetal  
¾ cucharadita de esencia de vainilla  
1 clara de huevo  
¼ taza de nueces picadas (opcional)

En un recipiente, mezclar la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. En un recipiente pequeño, mezclar bien la banana, el azúcar moreno, el aceite, la vainilla y la clara de huevo. Agregar de una vez la pasta de banana a la harina y revolver hasta que se mezcle. Agregar las nueces. Verter la masa en un molde pequeño enharinado de 5" x 3". Hornear a 350°F de 25 a 30 minutos.

Información nutricional por porción:  
210 calorías, 7 g grasa, 0 mg colesterol,  
220 mg sodio, 33 g carbohidratos, 2 g fibra.

# *Whole Wheat Banana Bread*

This mini loaf can be cut into 5 or 6 small slices just right for 3 or 4 servings.

1/3 cup flour  
¼ cup whole wheat flour  
½ teaspoon baking powder  
¼ teaspoon baking soda  
1/8 teaspoon salt  
½ cup mashed ripe banana (1 banana)  
¼ cup packed brown sugar  
2 tablespoons vegetable oil  
¾ teaspoon vanilla  
1 egg white  
¼ cup chopped walnuts or pecans (optional)

Mix flours, baking powder, baking soda, and salt in a bowl. In a small bowl combine banana, brown sugar, oil, vanilla and egg white, whisk to blend well. Add banana mixture to flour mixture all at once, and stir just until blended. Stir in nuts if using. Pour batter into lightly greased small loaf pan (5" x 3"). Bake at 350°F for 25 to 30 minutes.

Nutrition Information per serving (without nuts):  
210 Calories, 7 g fat, 0 mg cholesterol,  
220 mg sodium, 33g carbohydrate, 2 g fiber.

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

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

Traducido por: Beatriz Padilla

