



NURTURE



Recetitas y Programa Familiar Libro

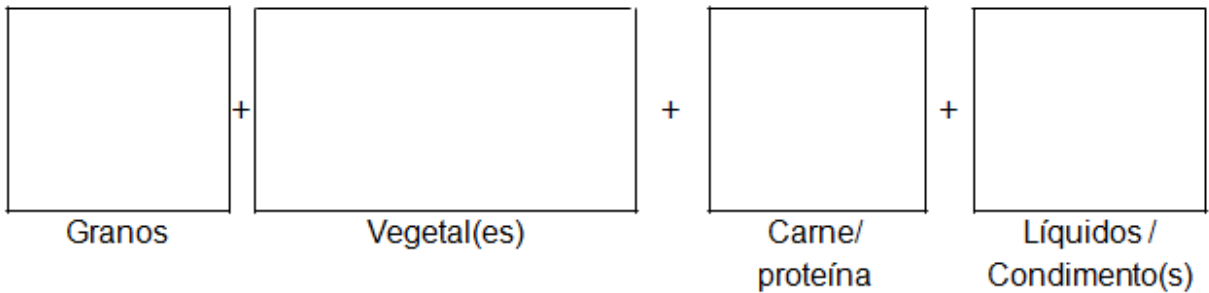
La Sección 1

Consejo para Cocinar y Hacer Compras

La Tabla de Contenidos

Receta Frameworks	3
Adaptación de Recetas con la Receta Framework [®]	4
¿Qué es una lenteja?	5
Cocinar Frijoles Secos.....	6
Consejo para su Olla de Cocción Lento.....	7
Usó General:	7
Pasos para el uso:.....	8
Verduras y Carnes	8
Condimentos y Salsas.....	9
Otros / General	9
MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES.....	10
¿Cómo utilizar los termómetros para carne?	11
Sustituye algunos ingredientes y elabora comidas más saludables	12
Estire Su Presupuesto para Comida.....	13
Estrategias en la compra de alimentos.....	13
Estrategias para Almacenar los Alimentos	14
Cómo Usar los Alimentos & Estrategias para Reusar	14
Cocinar Con los Niños	16
Mantenga Todo Limpio!.....	16
Leer Las Recetas.....	16
Consejos De Seguridad.....	17

Recetas para la olla de cocion lento



Ideas

arroz integral quínoa avena bulgur cebada couscous mijo avena cortada con maquina trigo	Zanahorias poro Cebollas jalapeño tomates en lata tomates frescos cebollín elotes en lata/congelados chicharos frescos/ congelados brócoli fresco/ congelada espinaca fresco/ congelada zucchini col	Pavo pollo res pescado frijoles lentejas chicharos cacahuete nuez	agua caldo ajo aceite de oliva pimienta jengibre comino Curry cilantro perejil menta
--	---	---	--

Modo de preparar: Cocine en *LOW* (bajo) durante 8-10 horas, o aproximadamente 6 horas en *High* (alto); cheque la temperatura de la carne antes de servir.

Adaptación de Recetas con la Receta Framework[®]

Grano Entero	Frutas/Verduras	Proteína/ Carne	Líquido/ Condimentos
--------------	-----------------	--------------------	-------------------------

Cuenco Burrito de Verdura

4 tazas arroz integral	1 taza de maíz 1 pimienta roja o amarillo 1 calabacín de amarillo 1 calabaza de verano	15 onza vaso de frijoles negros sin sal	2 tazas salsa casera 4 onza 1/3-grasa queso cremoso
------------------------	---	---	--

Camote Burritos

1 ½ tazas arroz integral Tortillas maíz o tortillas de trigo entero	1 taza maíz 2 camotes Verduras de opción	2 tazas de frijoles negros cocidos, preparado de frijoles secos	1 ½ tazas salsa casera 4 onza 1/3-grasa queso cremoso
--	--	---	--

Valor Nutricional para Camote Burritos:
6 raciones
(no incluye tortillas, verduras de opción o salsa adicional)

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza relleno y 1 tortilla

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 476

% Valores Diarios

Grasa Total 6g **9%**

Grasa Saturada 3g **15%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 10mg **3%**

Potasio 1035mg **30%**

Sodio 385mg **16%**

Carbohidrato Total 82g **27%**

Fibra Dietética 17g **68%**

Azúcares 8g

Proteínas 19g **38%**

¿Qué es una lenteja?

Las lentejas son pequeñas semillas de legumbre que vienen enteras o divididas en una variedad de colores que van del naranja al rosa a verde gris. Cuando se cocinan suelen crecer y son blandas, regularmente se utilizan como base para sopa de lentejas. (Mostrar bolsa de lentejas secas.)



¿Porque las lentejas son una buena opción para su familia?

¡Las lentejas son económicas y nutritivas!

Lentejas ½ taza cocidas	Calorías	Grasa	Grasa Saturada	Carbohidrato	Fibra	Proteína	Vitaminas	Minerales	Miscelánea
Lentejas	161	7	.5	18	7	7	Folato, Tiamina	Hierro, Potasio, Magnesio, Zinc	** Gran fuente de hierro

Las lentejas son una gran fuente de proteína vegetariana. También son mucho más bajas en grasas saturadas y más alta en fibra que las fuentes de proteína animal, ¡lo que significa una buena noticia para el corazón y la salud en general!

**¡Los alimentos con altos contenido de potasio y magnesio ayuda a regular la presión arterial!

Guarde lentejas en un recipiente hermético en un lugar fresco, seco y oscuro. Guardándolo de esta manera, se mantendrá hasta por 6 meses.

Cocinando Lentejas: Para cocinar en una olla en la estufa, añadir 2 partes de agua por 1 parte lentejas, cubrir, llevar a ebullición, luego cocine a fuego lento hasta que estén suaves. Dependiendo de la variedad y el tiempo de la lenteja, el tiempo de cocción puede variar de 10 minutos a una hora.

- La sal endurece la lenteja y el tiempo de cocción aumenta, así que agregue la sal al final.
- Ingredientes ácidos como el tomate, vino y vinagre también Aumenta el tiempo de cocción.

Cocinar Frijoles Secos

Paso	Que hay que hacer	Direcciones
1	Separar	Revisar los frijoles, remover los frijoles dañados, piedritas o tierra.
2	Remojar	<p>Opciones:</p> <p>Remojo Caliente: Agregar 10 tazas de agua para cada libra (dos tazas) de frijoles secos; Hervirlo durante 2 a 3 minutos. Sacar del calor, cubrir y dejarlo durante hasta 4 horas.</p> <p>Remojo Rápido: Agregar 10 tazas de agua caliente para cada libra (dos tazas) de frijoles secos; hervir 2 a 3 minutos. Sacar del calor, cubrir y dejarlo durante por lo menos una hora.</p> <p>Remojo la noche anterior: Agrega 10 tazas de agua para cada libra (dos tazas) de frijoles secos y dejarlos a remojar durante la noche (o por lo menos 8 horas).</p> <p>Los frijoles se hinchan hasta 3 veces su tamaño cuando están secos, entonces hay que usar una olla bien grande!</p>
3	Cocer	<p>Método Tradicional: Ecurrir el agua y enjuagar los frijoles. Poner los frijoles en una olla y cubrir los frijoles con agua fresca. Hervir a fuego lento durante 1 ½ - 2 horas o hasta que estén blanditos.</p> <p>Método usando la olla de cocción lento: Ecurrir el agua y enjuagar los frijoles. Poner los frijoles en la olla de cocción lenta y cubrir los frijoles con agua fresca. Para la olla de cocción lenta, la ración de frijoles a agua es de 1 a 3. Cocinar los frijoles 2-3 horas a temperatura alta. Hay que estar pendiente que haya suficiente agua. Cuando los frijoles estén tiernos; cambiar la temperatura a baja y dejarlos cocer unas 6-8 horas más.</p>
4	Usar en receta	Los frijoles ahora están listos para usar en su receta de frijoles favorita.

Datos de Nutrición por Raciones -1/2 taza cocido	Calorías	Grasa	Carbohidratos	Proteína	Fibra	Grasa Saturada
Frijoles negros (Black beans)	114	0.5	20	8	7.5	0
"Great Northern beans"	149	0.5	27	10	6	0
Frijoles pinto (Pinto beans)	103	1	18	6	6	0
Frijoles rojos (Red kidney beans)	109	0	20	7	8	0

Consejo para su Olla de Cocción Lento

Nurture eligió recetas de cocción lenta debido a su uso fácil y conveniente. Usted puede convertir unos pocos ingredientes en una comida deliciosa con tan solo presionar un botón. Basta con poner la comida en la olla de cocción lento, y olvidarla hasta la hora de la comida. Estos son algunos consejos generales para el uso, así como algunas ideas para ayudarle a tener en su lista favorita de su propia familia.



Uso General:

- Hay 3 opciones en la olla de cocción lento: tibio, baja y alta. Tibio mantiene los alimentos calientes sin cocinar, mientras que baja y alta son las temperaturas de cocción. En general, cocinando una receta en baja "low" tarda el doble de tiempo que se necesita para cocinar en alta "high".
- Después de encender la olla de cocción lenta, evita la tentación de revolver. La olla de cocción lenta está diseñada para ser dejada en su cocción sin revolver, y cada vez que quite la tapa se agregan 15-20 minutos para el tiempo de cocción.
- Los cambios bruscos de temperatura pueden hacer que la olla de cocción lenta se rompa. No coloque el recipiente caliente en áreas frías o comida fría sacada del congelador y ponerla directamente en olla de cocción lenta precalentada.
- El vapor dentro de la olla de cocción lenta acumulara líquido en la tapa. Al quitar la tapa, levante hacia arriba (en oposición a la inclinación) para que evite que el agua entre en contacto con los alimentos. Además el agua estará caliente, así que tenga cuidado haciendo esto.
- Al lavar la olla de cocción lenta, use agua tibia, jabón y productos de limpieza no ásperos (fibras) que puedan rayar la cerámica. Además asegúrese de que la olla de cocción lento se haya enfriado completamente antes para prevenir el agrietamiento.

Pasos para el uso:

1	Añadir los alimentos de acuerdo a su receta. Siempre asegúrese que haya líquido en las recetas. Esto podría ser salsas o frutas suaves o vegetales que tengan condensación (jugo)
2	Enchufe la olla de cocción lenta.
3	Tape y encienda la olla de cocción lenta.
4	Para las proteínas de origen animal, use termómetro para comprobar si ya está lista.*
5	Gire a tibio para mantener la comida caliente hasta la hora de servir

*De acuerdo con FoodsSafety.gov, las carnes se deben cocinar a las temperaturas mínimas siguientes:

Aves: 165 grados

Carne molida: 165 grados

Cerdo, filete de carne de res y asados de cornero: 145 grados

¡Usted puede hacer sus propias recetas también! Trate de escribir recetas nuevas o convertir una receta vieja cocinada en la estufa a una preparación en la olla de cocción lenta. Aquí hay algunos consejos para ayudarle:

Verduras y Carnes

- Las verduras más suaves, como hongos y calabacín pueden hacerse muy blandos si se cocinan durante demasiado tiempo. Si es posible, es mejor añadirlos en los últimos 30-60 minutos de tiempo de cocción.
- Los tubérculos (productos de raíz) frescos como las patatas y las zanahorias tardan más en cocinarse que las carnes. Para asegurar su cocción, colocar estos vegetales en la parte inferior de la olla de cocción lenta, seguida de la carne. (Los elementos de la cocción inferior se cocinan a una temperatura ligeramente más alta que los de arriba.)
- Retire el exceso de grasa y la piel de las aves y otras carnes antes de cocinarlas. La grasa añadida hará que el líquido y sea grasoso aumente el tiempo de cocción de la carne, haciendo que se seque.
- Puede agregar un poco de aceite y saltear (voltear) algunos ingredientes en alto antes de añadir el resto de los ingredientes. Trate de hacer esto, mientras se toma su café por la mañana, luego agregue el resto de los ingredientes cuando salga por el día 15-30 minutos más tarde.
- No coloque los alimentos congelados directamente en la olla de cocción lenta, descongélalos en el refrigerador primero. La carne congelada se puede cocinar de manera desigual y verduras congeladas pueden agregar líquido no deseado al platillo.

Condimentos y Salsas

- Los condimentos son mejor añadido al final. porque el proceso de cocción puede quitarle sabor. Si se utiliza condimentos secos, añadirlos durante la última hora más o menos del tiempo de cocción. Si se utiliza condimentos fresco, añadirlos justo antes de servir.
- No se evaporarán los líquidos como lo haría cuando se cocina en la estufa. Si cambias una receta, reducir la cantidad de líquidos añadidos a la mitad.
- Para espesar salsas, intente pasar la carne en harina antes de cocinar o añada pan molido al final de la cocción. Además, si añades una lata de frijoles molidos puede ser un espesante agradable.

Otros / General

- Cortar todo (verduras, carne, etc.) del mismo tamaño para que cada pedazo tenga el mismo tiempo para cocinar.
- La olla de cocción lento funciona mejor cuando se llena la mitad hasta dos tercios de su capacidad.
- La pasta puede llegar a ser pegajosa cuando se cocina en la olla de cocción lento. Si se añade pasta, como penne o spaghetti, es mejor cocerla por separado, con las instrucciones del paquete y agregar cuando esté lista a su platillo. Pastas pequeñas (como orzo) se puede cocinar en la olla de cocción lento, pero agregue durante la última hora de tiempo de cocción para mantener una buena textura.
- Los productos lácteos pueden cuajar en la olla de cocción lento. Es más práctico añadir al final del proceso de cocción.
- Los frijoles secos deben remojar antes de añadir a la olla de cocción lenta. Además, la sal, azúcar y ácidos tienen un efecto de endurecimiento en los frijoles, que les impide el ablandamiento. Añada los azúcares, sales o ácidos (como el vinagre o limón) después de que los frijoles estén completamente cocidos.
- Los tiempos de cocción variarán dependiendo de la receta individual, pero esta tabla se puede utilizar como un punto de salida:

Tiempo de cocción en Estufa/horno	Tiempo a baja	Temperatura alta
15-30 minutos	4-6 horas	1.5-2.5 horas
35-45 minutos	6-8 horas	3-4 horas
50 minutos a 3 horas	8+ horas	4-6 horas

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

La seguridad es primero: Por favor lea el instructivo/guía de uso, incluido en su olla de cocción lento, ya que contiene información importante para evitar accidentes.

Destape la olla con mucho cuidado y retire la tapa lejos de su rostro para evitar quemaduras por el vapor. Maneje la olla cuidadosamente. Utilice guantes de cocina.

El uso de aparatos electrodomésticos requiere que se sigan medidas de seguridad básicas, incluyendo mencionadas a continuación:

1. **Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar la olla.**
2. Evite tocar superficies calientes. Ayúdese de las manijas y de las perillas.
3. Para evitar cortocircuitos, aleje el cable, el enchufe o cualquier parte de la olla (con excepción del recipiente para cocción removible), del agua o cualquier otro líquido.
4. Es indispensable supervisar constantemente el aparato cuando haya niños cerca.
5. No opere ningún electrodoméstico si se presenta alguno de los siguientes casos: defectos en el cable o el enchufe, mal funcionamiento del equipo o si se cayó y sufrió algún daño. En tal caso, lleve el aparato al centro de servicio autorizado más cercano para que lo revisen, reparen o hagan el ajuste eléctrico o mecánico pertinente.
6. El uso de accesorios no recomendados o proporcionados por el fabricante pueden causar incendios, cortocircuitos o lesiones, por lo cual su uso no es recomendado.
7. No se use al aire libre.
8. No coloque el aparato sobre estufas o cerca de hornos de gas ni hornos de microondas.
9. Desconecte el aparato cuando no se encuentre en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de poner o quitar las partes que lo componen y/o antes de limpiarlo.
10. Conecte el cable a la toma de corriente. Para desconectar, jale el enchufe, nunca el cable.
11. No deje el cable suelto, evite que tenga contacto con superficies calientes, incluyendo la estufa.
12. Maneje la olla con precaución cuando ésta contenga aceite u otro líquido caliente.
13. No use la olla para otros fines que no sean aquellos para los que fue diseñada.
14. Para reducir el riesgo de cortocircuitos únicamente cocine en el recipiente de cocción removible.
15. Para garantizar la protección contra cortocircuitos, conecte el aparato a un tomacorriente con conexión a tierra únicamente.

EXCLUSIVAMENTE PARA USO DOMÉSTICO INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ADICIONALES

RECOMENDACIONES PARA LA INSTALACIÓN ELÉCTRICA:

El aparato debe conectarse a conexiones de tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente que esté debidamente instalado y haga conexión a tierra.

ADVERTENCIA:

El uso incorrecto del cable de conexión a tierra puede ocasionar cortocircuitos. Si lo cree necesario, consulte a un electricista. No ignore esta recomendación intentando modificar el enchufe.

Se proporciona un **cable de alimentación corto** para reducir los riesgos de enredarse o tropezar, originados por un cable largo.

¿Cómo utilizar los termómetros para carne?

Un termómetro para carne:

- Previene las enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Evita el sobre cocimiento.

Para medir la temperatura:

- Inserta el termómetro cuando creas que el alimento esté totalmente cocido. No cocines con el termómetro dentro del alimento.
- Si el alimento no está cocido completamente, retira el termómetro y límpialo muy bien con agua tibia y con jabón antes de volver a medir la temperatura. **No laves el indicador de cabeza.**
- Cuando termines de usar el termómetro, límpialo como se indicó anteriormente.

Aves:

- La temperatura mínima de cocción es de 165 °F (74 °C).
- Si el ave está rellena, la temperatura del relleno debe alcanzar los 165 °F (74 °C).
- Inserta el termómetro en el muslo, en la parte interna cerca de la pechuga.
- Evita tocar el hueso con el termómetro.

Res, Cerdo, Jamón, Cordero o Ternera:

- La temperatura mínima de cocción es de 145 °F (63 °C).
- Inserta el termómetro en las partes más gruesas de la carne.
- Evita tocar hueso, grasa y cartílago con el termómetro.

Carnes molidas (pollo y carne):

- La temperatura mínima de cocción es 145 °F (63 °C).
- Inserta el termómetro en la parte más gruesa de la carne.
- Si la carne es delgada (de hamburguesa, por ejemplo), inserta el termómetro en la carne de forma horizontal.



NURTURE

www.nurtureyourfamily.org

Sustituye algunos ingredientes y elabora comidas más saludables

En este tema te daremos algunas ideas acerca de cómo sustituir ingredientes y adaptar nuestras recetas para convertirlas en platos más saludables, sin que dejen de ser deliciosas, utilizando “El Receta Framework[©]”

A continuación, algunas sugerencias:

- Sustituye la carne de tus platillos por fuentes de proteína vegetal, como: lentejas, guisantes o frijoles.
- Ya que la Arrocera mantiene la humedad de los alimentos, sus recetas permiten la utilización de menos grasas y aceites en su elaboración.
- Procura utilizar cereales de grano entero/integrales en vez de cereales procesados.
 - Intenta cocinar quínoa, cebada o arroz integral, en lugar del arroz blanco.
 - Cocina u hornea la mitad de harina blanca y la mitad de harina de grano entero/integral, de la cantidad total requerida en la receta.
 - Asegúrate que la harina integral que compres, sea utilizada para el mismo fin que la que regularmente compras: harina para hot cakes vs harina para hot cakes integral; harina para tortillas vs harina para tortillas integral.
 - Puesto que la harina integral es más densa, tendrás que amasarla con más cuidado para que incorpores suficiente aire y obtengas una consistencia adecuada.
 - En algunas recetas, como en la de avena y la de las galletas de chocolate, puedes incluso reemplazar completamente la harina procesada por harina integral sin diferencia de sabor.
- En algunas recetas puedes cambiar el aceite por puré de manzana. Sin embargo, procura que el puré no contenga gran cantidad de azúcar.
- Reduce la sal y el azúcar de las recetas. Experimenta disminuyendo gradualmente su cantidad, haciendo los ajustes de acuerdo a tu paladar.
- Sustituye la sal por especias o utiliza jugos de frutas para sazonar.
- En las recetas que requieran crema, compra “half and half, whole or 2% milk” o simplemente adquiere leche al 1%. En caso que tu familia extrañe la sensación de grasa, agrega un poco de aceite de oliva.
- En lugar de crema o mayonesa, comienza a utilizar yogurt griego bajo en grasa (Greek yogurt). Ya que es una excelente fuente de proteínas y resulta ideal para la elaboración de dips para sándwich ó dips para tacos.
- Para espesar las sopas machaca, con un tenedor, una lata de frijoles; de esta manera incrementarás al mismo tiempo la cantidad de proteína.
- Sustituye el queso Ricotta por el queso Cottage al 1% -generalmente es más barato y bajo en grasa, y es ideal para hacer lasagna.

Estrategias en la compra de alimentos

Revise qué tiene en la alacena, despensa, refrigerador y congelador antes de comprar. Mantener sus almacenes de comida organizados le permite ver lo que necesita al instante.

Abastecimiento

Tener a la mano los ingredientes que usa con frecuencia le permite guardarlos juntos más fácil y rápido. Llene su alacena con productos que tengan vida de almacén larga, como alimentos enlatados y secos. Reemplace frecuentemente – en la puerta de la alacena pegue una lista con los productos que debe reemplazar la próxima vez que vaya de compras. Compre productos por mayoreo solo si tiene el espacio para almacenarlos y los consumirá antes de su fecha de caducidad.

Planeé las Comidas

Puede planear las comidas de toda la semana o de algunos días a la vez, lo que le funcione mejor, pero la clave es planear. Comience con los platillos favoritos y después considere lo que puede hacer con las sobras. Por ejemplo, el pollo asado con vegetales de hoy se puede convertir en la sopa de pollo de mañana, tacos de pollo o arroz con pollo frito.

Anótelo

Haga una lista de compras antes de ir al súper. Asegúrese primero de haber checado el refrigerador, el congelador, la despensa y la alacena.

Compra en estación

Las frutas y verduras son más baratas y típicamente más frescas y llenas de nutrientes cuando compradas en sus propias estaciones. Unos Farmer's Markets ofrecerán igualar los Link Dollars, haciendo el precio de estas frutas y vegetales en medio. Para preservar las frutas, puede helarlas en un congelador. De antemano, lave y seque las frutas con cuidado. Entonces, corte las frutas más grandes como duraznos y no haga nada con las bayas, no es necesario que las corte. Ponga todas las frutas en una bandeja de horno, y asegúrese que hay suficiente espacio entre las frutas. Cuando la fruta es firme, ponga la fruta en una bolsa para el congelador, elimina el aire en la bolsa, y escribe una fecha. Use las frutas en tres meses para batidos, postres, etc.

Estrategias para Almacenar los Alimentos

Organice las Áreas para Almacenar Alimentos

Agrupe los alimentos similares así sabrá lo que tiene. Por ejemplo, guarde los vegetales enlatados en una misma repisa de su alacena, guarde las frutas y verduras en su propia zona en el refrigerador para ver fácilmente lo que debe reponer. Lo mismo para los alimentos en el congelador – guarde carnes en una sola área y evite que se vayan al fondo y olvide su existencia.

Fíjese en las Fechas

Cuando compre productos frescos, como lácteos, carne, alimentos frescos pre-empacados, verifique fechas y etiquetas de caducidad. Los alimentos pueden consumirse después de la “fecha preferente” (etiqueta de calidad), pero no los consuma después de la fecha q dice “antes de” (etiqueta de seguridad).

Almacene Adecuadamente

Guarde frutas y verduras en el refrigerador y lávelas antes de comerlas. Mantenga los cajones del refrigerador limpios y secos – cúbralos con toallas de papel para absorber humedad adicional.

Congele Adecuadamente

Si compra alimentos congelados por mayoreo, como carne, vuelva a sellarlos y póngales fecha así no los dejará en el congelador por mucho tiempo. Si congela carne o sobras para usarlos después, asegúrese de que estén bien cocinados y fríos entonces envuélvalos con lo mínimo de aire posible. En el caso de pan o alimentos horneados, envuélvalos en aluminio y guárdelos en bolsas con fecha.

Cómo Usar los Alimentos & Estrategias para Reusar

Considere las Sobras

La mejor manera de hacer rendir su dinero es aprovechar al máximo la comida que prepara. Cuando planee la comida, recuerde lo que puede hacer con las sobras, y cómo puede usar los ingredientes que quedaron de lo que compró para preparar la comida.

Ideas Creativas para Usar las Sobras

Estas son algunas ideas para convertir las sobras en comidas nuevas:

- Agregue a un sofrito o al arroz frito
- Rellene pimientos, calabazas o berenjenas
- Agregue a una frittata
- Use como ingrediente para un risotto
- Use para tacos, quesadillas, tostadas o enchiladas
- De relleno para sándwiches en rollo o burritos
- Agregue a una ensalada fría, de lentejas o granos
- Agregue a un platillo con frijoles
- Sirva sobre pasta
- Use como ingrediente en una sopa
- Use como ingrediente para tartas o guisados

Mantenga Todo Limpio!

1. ¡Lávese las manos antes de empezar!
 - Utilice agua caliente
 - Enjabónese los dos lados de las manos, las muñecas y entre los dedos
 - Lávese durante 20 o 30 segundos
 - Séquese completamente
 - Vuelva a lavarse las manos cada vez que:
 - Toque carne, pescado o aves crudas
 - Se lleve las manos a la boca, nariz o pelo
2. Si no se siente bien no debe cocinar porque puede propagar los gérmenes
3. Lave las tablas de cortar, utensilios de cocina y todas las superficies con agua caliente y jabón antes y después de preparar cada alimento y antes de preparar el siguiente.
4. Lave toda fruta y hortaliza antes de consumirla o prepararla
5. Si tiene el pelo largo recójase en una cola de caballo o cúbrase para que no caiga en la comida.

Leer Las Recetas

1. Lee la receta de principio a fin. Si no entiendes alguno de los pasos pídele ayuda a un adulto.
2. Asegúrate de que tienes todos los ingredientes antes de empezar. Haz una lista de los que te faltan y pídele a un adulto que te los compre.
3. Ten listos todos los utensilios que vas a necesitar. Pregúntale a un adulto si no sabes el significado de algo.
4. Diviértete y recuerda todas las normas de seguridad en la cocina!

La fuente: www.kidsturncentral.com

Consejos De Seguridad

La seguridad en la cocina es Muy importante. Estos son algunos consejos:

- Nunca utilices aparatos eléctricos en el pozo del agua. Utilízalos sobre la encimera de la cocina o sobre una mesa.
- Nunca toques ningún aparato eléctrico con las manos mojadas.
- Mantén las cuerdas de los aparatos eléctricos fuera del pozo del agua.
- Los cuchillos deben cogerse por el mango y mantener la cuchilla alejada de ti.
- Mantén los mangos de las ollas o sartenes volteadas hacia adentro de la estufa
- Siempre ponte guantes para el horno cuando vayas a tocar las ollas o platos calientes.
- Apaga el horno y la estufa cuando no estén en uso.
- Desconecta los electrodomésticos cuando no estén en uso.
- Lava todo a medida que lo vas utilizando.
- No utilices los utensilios de la cocina para probar la comida. Utiliza una cuchara diferente cada vez que vas a probar!
- Sigue las instrucciones de la receta al pie de la letra hasta que tengas práctica en la cocina.
- Siempre pídele ayuda a un adulto cuando la necesites!

La fuente: www.kidsturncentral.com