

GN – Let's Get Cooking! Food Demo and Tasting

Recipe and Fun Facts: Pasta Primavera

This tool is designed to be used by WIC staff during the session. Staff can share cooking skills and terminology and fun facts with clients.

Ingredientes (rinde al menos 8 porciones para degustar)

3 tazas de floretes de brócoli
2 tazas de zanahorias en rebanadas
1 taza de calabacitas verdes en rebanadas
16 oz de pasta integral (como macarrones, espirales o *penne*)
Platos pequeños y tenedores para servir



Para la salsa:

1/4 de taza de harina
1/4 de taza de mantequilla
4 tazas de leche baja en grasa
1 cucharadita de albahaca seca
1/2 cucharadita de pimienta negra
1/2 taza de queso parmesano

Procedimiento

1. Cocina la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Enjuaga los floretes de brócoli con agua fría y colócalos junto con las zanahorias en una canastilla para cocer al vapor.
3. Coloca la canastilla en una olla que contenga 1 o 2 pulgadas de agua.
4. Ponla a hervir; cubre la olla y cocina al vapor entre 2 y 5 minutos. Agrega las calabacitas y sigue cocinando al vapor otros 2 o 3 minutos, hasta que todas las verduras estén suaves.
5. Retira las verduras del fuego y colócalas en un tazón grande.
6. En una cacerola pequeña, derrite la mantequilla; agrega la harina y bate bien la mezcla.
7. Poco a poco agrega la leche, la albahaca y la pimienta. Cocina a fuego medio, mezclando constantemente, hasta que la salsa espese.
8. Retira la salsa del fuego e incorpora el queso parmesano.
9. Vierte la salsa sobre las verduras, agrega la pasta ya cocida y mezcla con cuidado hasta que todo esté bien integrado.

GN – Let's Get Cooking! Food Demo and Tasting



Alimentos de WIC: brócoli, zanahorias, calabacitas, pasta, leche

Técnicas y términos de cocina

- **Al vapor** . Método para cocinar que consiste en hervir agua que se convierte en vapor. Los alimentos que se cocinan con esta técnica están separados del agua hirviendo, en una canasta o aditamento. Los alimentos se cuecen con el vapor caliente hasta que están suaves y adquieren un color brillante. La cocción al vapor preserva más nutrientes en las verduras que si se cocieran en agua.
- **Roux**. Un roux (que se pronuncia "rú") consiste en harina y grasa que se cocinan juntos para formar una mezcla suave que le da a las salsas una consistencia espesa y tersa. Hay muchos tipos de roux. La deliciosa salsa blanca y cremosa de esta receta es un roux de harina y mantequilla. Esta salsa blanca también se conoce como salsa bechamel.
- **Batir**. Es un método que se usa para mezclar ingredientes hasta alcanzar un consistencia suave, usando un batidor de mano. El batidor tiene varios aros que ayudan a partir y mezclar los ingredientes.

Información nutricional y datos interesantes

- **Brócoli**. Es una buena fuente de vitaminas A y C, fibra, calcio y otros nutrientes. La palabra "brócoli" viene del latín *brachium*, que significa "rama". Totalmente apropiado, dado que el brócoli tiene la apariencia de arbolitos!
- **Zanahorias**. Es la verdura que más vitamina A contiene, un poderoso nutriente que apoya la salud de los ojos. Hoy en día hay más de 100 variedades de zanahorias comestibles.
- **Calabacitas verdes**. Son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Se dan en verano y pertenecen a la familia de las calabazas.
- **Pasta integral**. Es rica en fibra, proteínas y minerales. Un alimento versátil que puede mezclarse con una gran variedad de verduras y salsas y hacerse en platillos de varios ingredientes en un solo recipiente que a todos gustarán. ¡Hay más de 600 tipos de pasta!
- **Pasta Primavera**. Si bien la pasta viene de Italia, este platillo en particular nació aquí, en Estados Unidos, cuando el dueño de un famoso restaurante de Nueva York lo incorporó a su menú en la década de los 70. La Pasta Primavera puede hacerse con una gran

GN – Let's Get Cooking! Food Demo and Tasting

variedad de verduras, por lo que podrán incluir las favoritas de su familia. ¡Agrega tomates, chícharos, cebolla o pimientos!

Resources

- Recipe Card Stock # [13-06-14458-4](#) (English/Spanish)
- Link to online recipe with video: <https://texaswic.org/es/recetas/pasta-primavera>

GN – Let's Get Cooking! Food Demo and Tasting

Receta y datos interesantes Parfait de mango

This tool is designed to be used by WIC staff during the session. Staff can share cooking skills and terminology, fun facts and jokes with clients.

Ingredientes (rinde al menos 8 porciones para degustar)

4 o 5 mangos, picados en cubitos
2 tazas de cereal aprobado por WIC
32 oz de yogur de vainilla descremado
Vasos pequeños cucharas desechables para servir



Consejo: Haz diferentes combinaciones de frutas, yogur y cereales.

Procedimiento

1. Coloca 1 o 2 cucharadas del mango en cubitos en el fondo del vaso.
2. Cubre el mango con un cuarto de taza de yogur.
3. Pon un poco de cereal encima del yogur.

Alimentos de WIC: mangos, cereal, yogur

Técnicas y términos de cocina

- **Picar.** Un método de cortar la comida en trozos o cubos muy pequeños y de tamaño uniforme. Picar ingredientes ayuda a hacer los platillos más uniformes y permite una mayor consistencia en el sabor. Si se va a cocinar un alimento, picarlo acelera el tiempo de cocción. Los ingredientes se pueden picar en tres tamaños diferentes: trozos grandes (ligeramente picados), cubitos y trocitos muy pequeños (finamente picados).

Información nutricional y datos interesantes

- **Mangos.** Clasificados dentro de las frutas con hueso (plano y ovalado en su caso), los mangos tienen diferentes formas y tamaños y pueden ser amarillos, anaranjados, rojos o verdes. Los mangos son ricos en

GN – Let's Get Cooking! Food Demo and Tasting

vitamina C y otros nutrientes que ayudan a fortalecer al sistema inmunológico.

- **Cereal.** Los primeros cereales fueron concebidos como alimentos saludables y eran bastante insípidos. Los cereales endulzados llegaron al mercado a finales de la década de 1930. Los cereales de WIC son ricos en granos enteros, fibras, vitaminas y minerales, y tienen menos azúcar.
- **Yogur.** El yogur es el resultado de la fermentación bacteriana de la leche mediante cultivos, lo que da como resultado una textura cremosa y un sabor agridulce. El yogur tiene probióticos buenos para la salud, además de calcio y proteínas que ayudan a la salud de los huesos. ¡Los estadounidenses consumen más de 300 mil toneladas de yogur al año!
- **Parfait.** Es un postre francés cuyo nombre, el adjetivo *parfait* (que se pronuncia "parféi"), significa "perfecto". La versión americana de este postre se hace normalmente poniendo capas de crema, helado, jarabe y fruta en un vaso transparente. Esta receta tiene un toque saludable al usar yogur y fruta fresca, ¡lo cual es realmente perfecto!

Recursos

- Recipe Card Stock # [13-06-14715](#) (English/Spanish)
- Enlace a la receta en video: <https://texaswic.org/es/recetas/parfait-de-mango>

GN – Let's Get Cooking! Food Demo and Tasting

Receta y datos interesantes Quesadillas de frijoles negros

This tool is designed to be used by WIC staff during the session. Staff can share cooking skills and terminology, fun facts and jokes with clients.

Ingredientes (rinde al menos 8 porciones para degustar)

Aceite vegetal en aerosol
1 o 2 pimientos, finamente picados
1 lata de frijoles negros aprobados por WIC, colados y enjuagados
16 oz de queso cheddar rallado aprobado por WIC (o queso en bloque, rallado en casa)
16 oz de tortillas de maíz o de harina integral aprobadas por WIC
Platos pequeños para servir



Para cubrir las quesadillas:

1 frasco de salsa sin picante
1 cabeza de lechuga pequeña, picada

Procedimiento

1. Pon a calentar un sartén a fuego medio.
2. Rocía el sartén con aceite en aerosol y coloca ahí una tortilla.
3. Agrega a la tortilla una buena cantidad de frijoles, pimiento y queso.
4. Cuando el queso empiece a derretirse, dobla la tortilla por la mitad.
5. Presiona ligeramente para sellar los bordes, y luego voltea la quesadilla para que los dos lados queden dorados. Córtala por la mitad.
6. Repite el procedimiento con las demás tortillas.
7. Pon un poco de la salsa y la lechuga sobre las quesadillas y ¡buen provecho!

Alimentos de WIC: pimientos, frijoles negros, queso cheddar, tortillas

Técnicas y términos de cocina

- **Cortar.** Es un método para cortar ingredientes en trozos pequeños con un movimiento rápido del cuchillo. Esta técnica es más rápida y menos

GN – Let's Get Cooking! Food Demo and Tasting

precisa que otros métodos. Los alimentos cortados son más grandes que los picados.

- **Rallar.** Es el proceso de transformar un ingrediente entero y firme en piezas muy pequeñas por medio de un rallador. Los ralladores tienen diferentes superficies, que producen diferentes tamaños en los alimentos rallados.

Información nutricional y datos interesantes

- **Frijoles negros.** Parte de la familia de las leguminosas, los frijoles negros crecen dentro de vainas alargadas en una planta o rama. Los frijoles negros son ricos en fibra, proteínas, folatos y nutrientes que ayudan a tener una buena salud.
- **Queso.** El queso se hace con leche. ¡Se necesitan 10 libras de leche para hacer una libra de queso! El queso contiene proteínas y calcio y es un alimento versátil que puede usarse sobre otros alimentos, para hacer salsas o como bocadillo por sí solo.
- **Pimientos.** Los pimientos vienen en una variedad de colores (rojo, amarillo, verde y anaranjado) y son en su mayoría de sabor dulce, no picante. Los pimientos son ricos en vitamina C, que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.
- **Tortillas.** Son uno de los más antiguos panes sin levadura que aún se disfruta hoy en día. La palabra "tortilla" proviene de "torta". Las tortillas son muy versátiles y pueden usarse para hacer quesadillas (como en la receta de hoy), tacos, enchiladas y más. Las tortillas de maíz y de harina integral contienen granos enteros saludables y contienen más fibra que las tortillas de harina blancas.

Resources

- Recipe Card Stock # 13-06-15701 (English/Spanish)
- Link to online recipe with video:
<https://texaswic.org/es/recetas/quesadillas-con-frijoles-negros>

GN – Let's Get Cooking! Food Demo and Tasting

Receta y datos interesantes Sofrito de verduras con tofu

This tool is designed to be used by WIC staff during the session. Staff can share cooking skills and terminology, fun facts and jokes with clients.

Ingredientes (rinde al menos 8 porciones para degustar)

1 taza de arroz integral sin cocer
1 cucharada de aceite vegetal
1 libra de tofu extra firme, cortado en cubos
3 tazas de verduras mixtas en trozos pequeños (por ejemplo, 1 taza de brócoli, 1 taza de pimiento, ½ taza de champiñones y ½ taza de cebollines)
¼ taza de cacahuates, picados (opcional)
½ taza de salsa de cacahuete (ver la receta a continuación)
Platos o tazones pequeños para servir



*Consejo: Presiona el bloque de tofu entre toallas de papel durante unos 20 o 30 minutos con una cacerola o lata pesada para absorber el exceso de humedad antes de cortarlo.

Ingredientes para la salsa de cacahuete:

2 cucharadas de crema de cacahuete sin trozos
1½ cucharadas de salsa de soya baja en sodio
1 cucharada de azúcar morena
1 cucharada de jugo de limón fresco
1 cucharadita de ajo o jengibre frescos, picados
¼ de taza de agua

Procedimiento

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Prepara la salsa de cacahuete: Coloca la crema de cacahuete, salsa de soya, azúcar morena, el jugo de limón, ajo, jengibre y agua en un sartén pequeño y calienta a fuego bajo a medio. Bate hasta combinar los ingredientes, retira del fuego y reserva.
3. En un sartén grande, calienta el aceite a fuego medio.
4. Añade el tofu y saltea hasta obtener un color dorado (entre 10 y 12 minutos)
5. Añade las verduras y saltea unos 3 o 4 minutos más.

GN – Let's Get Cooking! Food Demo and Tasting

6. Añade ahora la salsa de cacahuete, mezcla y cocina otros 3 o 4 minutos.
7. Sirve sobre el arroz cocido y decora con cacahuates picados, si lo deseas.

Alimentos de WIC: arroz, tofu, brócoli, pimientos, champiñones, crema de cacahuete, limones, ajo, jengibre, cebollines

Técnicas y términos de cocina

- **Cortar:** Es un método para cortar ingredientes en trozos pequeños con un movimiento rápido del cuchillo. Esta técnica es más rápida y menos precisa que otros métodos. Los alimentos cortados son más grandes que los picados.
- **Picar finamente.** Es un método para cortar ingredientes en trozos muy finos con un cuchillo o procesador de alimentos. Con él se obtienen los trozos más pequeños, mucho más que al cortar o picar, lo que permite una distribución homogénea de sabores.
- **Saltear.** Es un método en el que se cocina a fuego alto y con poco aceite o grasa en un sartén poco honda, mezclando continuando para lograr que todo se cocine uniformemente. También se conoce como "cocinar en seco". Al saltear, la superficie de los alimentos se dora, con lo cual se conservan intactos el sabor, la textura y los nutrientes.

Información nutricional y datos interesantes

- **Tofu.** El tofu se hace de forma muy parecida al queso, excepto que usa leche de soya en vez de leche de vaca. ¡El tofu es versátil y toma cualquier sabor con el que lo cocines! El tofu es rico en proteínas, hierro y calcio, y contiene todos los aminoácidos esenciales, lo que lo convierte en un gran sustituto de la carne.
- **Pimientos.** Los pimientos vienen en una variedad de colores (rojo, amarillo, verde y anaranjado) y son en su mayoría de sabor dulce, no picante. Los pimientos son ricos en vitamina C, que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.
- **Brócoli.** Es una buena fuente de vitaminas A y C, fibra, calcio y otros nutrientes. La palabra "brócoli" proviene del latín *brachium*, que significa "rama". Totalmente apropiado, dado que el brócoli tiene la apariencia de arbolitos.
- **Arroz integral.** El arroz integral es la variedad de arroz menos procesada, lo que lo convierte en un sabroso grano entero lleno de fibra y minerales. El arroz es uno de los alimentos más antiguos que se conocen y que hoy en día aún se consume ampliamente.

GN – Let's Get Cooking! Food Demo and Tasting

Resources

- Recipe Card Stock # [13-06-14714](#) (English/Spanish)
- Link to online recipe with video: <https://texaswic.org/es/recetas/verduras-sofritas-con-tofu-o-pollo>