

ALIMENTESE BIEN POR MENOS DINERO CON EL GRUPO DE PANES Y CEREALES

Mary K. Sweeten*



Valor Nutritivo

Alimentos en el Grupo de Panes y Cereales ofrecen proteínas, hierro, algunas Vitaminas B y energía. Coma cuatro porciones de panes y cereales de grano entero, enriquecidos o restaurados cada día. Lea la etiqueta para asegurarse de que estos productos son enriquecidos o restaurados. "Enriquecidos" indica que se les ha agregado Vitaminas B e hierro a la harina, macarrones, arroz y la harina de maíz. El "grano entero" quiere decir que todos los nutrientes originales del grano están presentes. "Restaurado" indica que ciertos nutrientes perdidos al procesar o refinar la comida han sido reemplazados.

Consejos Para Comprar

Compare el costo por porciones de los cereales ya listos para comer y los cereales que se necesitan cocinar. En general, usted puede ahorrar dinero al comprar cereales para cocinar en vez de cereales secos. Productos que son cubiertos con azúcar cuestan más. Usted puede agregarle el azúcar en casa por menos costo.

El arroz de grano chico para cocinar es más barato que el arroz instantáneo. Las pastas, macarrones y el arroz pueden usarse como un extendedor de la carne.

El costo de las mezclas preparadas deben ser comparadas con las mezclas hechas en casa y el pan de levadura preparado en casa también debe

ser comparado con el pan que es preparado comercialmente. Muchas veces se ahorra dinero preparando estos panes y mezclas en casa en vez de comprarlos en el supermercado o en la panadería. En todo caso es buena idea notar los especiales de productos de panadería en el supermercado o panadería.

Generalmente los productos de panadería que no se venden el primer día se venden a precios reducidos. El pan se puede usar para hacer pudín, "croutons," pan tostado a la francesa o migas de pan para hacer rellenos, cubiertas para guisados de cacerola o croquetas.

Para ayudar a extender el valor del dólar debe uno hacer pancakes, frutas de sartén (waffles), panecillos, pan de maíz y bísquetos, los cuales agregan sabor y nutrientes a las comidas. Las frutas de sartén y los panecillos que sobren se pueden congelar y recalentar.

Almacenamiento

Almacene los panes y cereales a temperatura ambiental en un lugar seco o congélelos. El guardar el pan en el refrigerador retrasa el crecimiento de bacterias pero apresura la rancidez.

Los cakes y las galletas se pueden guardar en envases cubiertos o se pueden congelar si se envuelven en papel que sea a prueba de humedad y vapor. Los cakes con crema de queso o azucarado de mantequilla deben refrigerarse. Guarde las galletas saladas en envases bien cubiertos. Si las galletas se ponen suaves, caliéntelas en el horno para que se pongan doraditas.

Los cereales ya listos para comer, cereales para cocinar, harina, harina de maíz, arroz, pastas, macarrones y las mezclas ya hechas (ready-mixes) deben de ser guardadas en envases bien cubiertos en los gabinetes de la cocina.

Preparación

Cuando cocine cereales de desayuno, fideos, pastas y arroz, use las cantidades de ingredientes

*Especialista de Extensión en comestibles y nutrición, El Sistema de la Universidad de Texas A&M.

y el tiempo recomendado para cocinar que indica el paquete. Fideos, pastas y arroz pueden ser combinados con otras comidas en guisados de cacerolas, caldos y hogazas de carne (meat loaves).

Panes pueden ser preparados en casa usando mezclas comerciales o levadura u otros agentes químicos así como la espada o soda del martillo. Los panes fermentados con levadura son conocidos como panes de levadura; panes hechos

con agentes químicos son conocidos como panes rápidos. Los panes de levadura deben ser bien amasados para que formen el gluten para asegurar un producto de calidad alta.

Al preparar panes rápidos así como el pan de maíz o panecillos, siga la receta. El menear la mezcla mucho hace que los panes rápidos salgan duros.



RECETAS DEL GRUPO DE PANES Y CEREALES

Galletas De Avena

1½ tazas de harina	1 taza de pasas
3 cucharadas de leche en polvo	½ taza de manteca
2 cucharaditas de espada	1 taza de azúcar
½ cucharadita de sal	2 huevos
½ cucharadita de canela	½ taza de agua
2 tazas de avena	

Cierne la harina, leche, espada, sal y la canela. Menee entre esto, el avena y las pasas. Bata la manteca hasta que esté cremosa, agregue el azúcar gradualmente hasta que esté suave, agregue los huevos y bata bien. Agregue el agua y la harina a la mezcla de avena y menéela bien. Póngala a cucharaditas en una bandeja para hornear. Hornee a 375°F. por 15 minutos. Hace 36 galletas.

Arroz de Jardín

1 taza de arroz crudo	½ taza de queso raspado (si desea)
½ taza de cebolla picada	1 taza de zanahorias cocidas o
½ taza de margarina	1 taza de verduras, cocidas y picadas
2 tazas de leche (use leche en polvo)	1 cucharadita de sal
	pimienta

Gise el arroz y cebollas en margarina en una sartén hasta que las cebollas estén suaves y el arroz esté un poco dorado. Agregue la leche, vegetales, sal y pimienta. Permita que hierva y menee solamente una vez. Cúbralo, reduzca el fuego y déjelo hervir a fuego lento por 14 minutos o hasta que el arroz esté suave y el líquido esté absorbido. Si desea, póngale queso raspado arriba. Sirve 6 porciones.

A&M Coffee Cake

1½ taza de harina cernida	¾ taza de azúcar morena
1 cucharadita de espada	1 huevo
⅓ cucharadita de sal	⅓ cucharadita de soda el martillo
¾ cucharadita de canela	½ taza de jocoque (buttermilk)
⅓ taza de manteca	⅓ taza de nueces (si desea)

Cierne la harina, espada, sal y la canela. Bata el azúcar y la manteca hasta que esté cremosa y blanda. Agregue los huevos y continúe a menearlos hasta que estén bien revueltos. Combine la soda del martillo y el jocoque. Agregue la mezcla de harina y el líquido a la mezcla de azúcar. Menéela; póngala en una bandeja engrasada para hornear; rocéela con las nueces. Hornee a 325°F. por 40 minutos. Sirve 6 porciones.

Crusty Bread

1 taza de chícharos "black-eyed"	½ taza de aceite de maíz
1 taza de harina de maíz blanca	½ taza de queso raspado
½ taza de harina	1 cebolla picada
1 cucharada de soda del martillo	2 jalapeños, picados
2 huevos	¾ taza de elote en crema
1 taza de jocoque (buttermilk)	1 libra de carne molida (sin grasa)

Mezcle todos los ingredientes. Agregue el queso al último. Póngalo en una bandeja engrasada y hornéelo a 350°F. por 45 minutos. Sirve 8 porciones.

Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, The Texas A&M University System and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.
10M—9-76

F&N 5