BETTER LIVING FOR TEXANS
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE

Una temporada de parrilladas dulces y seguras

¿Está buscando algún alimento nuevo para agregar a la parrilla este año? ¡Pruebe hacer sus frutas favoritas a la parrilla! Según las Pautas Alimentarias para Estadounidenses de 2020-2025, más del 80 % de la población de los EE. UU. no consume la cantidad recomendada de frutas. Hacer frutas a la parrilla puede ser una excelente manera de incluir más frutas a sus comidas como un bocadillo saludable, un acompañamiento o un postre. Desde duraznos y sandías hasta manzanas y piñas, ¡las posibilidades son infinitas! La cocción a la parrilla realza la dulzura natural de las frutas y potencia su sabor. ¡Qué delicia! Este verano, dele rienda suelta a su creatividad y agregue algún alimento nuevo a la parrilla. Recuerde seguir los principios de FightBAC™ para evitar la contaminación cruzada y las enfermedades transmitidas a través de los alimentos. Continúe leyendo para obtener más información.

Limpiar: Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos. Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las encimeras antes de comenzar la preparación. Lave las frutas con agua corriente potable, incluso si tienen cáscaras que no se comen. Con un cepillo para verduras limpio, frote la cáscara de las frutas que tengan una cáscara más dura.

Separar: Siempre mantenga las frutas separadas de la carne de res cruda, la carne de aves y los mariscos. Use bolsas de supermercado y tablas de cortar diferentes. Preste atención a los utensilios y, cuando haga frutas a la parrilla, no use las mismas pinzas que utiliza para la carne de res cruda o la carne de aves. No coloque nunca las frutas que hizo a la parrilla en un plato que antes haya tenido carne de res cruda, carne de aves o mariscos.

Cocinar: Las frutas a la parrilla no tienen una temperatura interna mínima y segura como la carne de res, la carne de aves y los mariscos, pero las distintas frutas tienen diferentes tiempos de cocción (o asado a la parrilla). Para lograr una cocción más uniforme, corte las frutas en trozos más pequeños y asegúrese de que la parrilla esté a una temperatura media o baja para que las frutas no se quemen. Tenga cuidado: Debido a su gran contenido de agua, muchas frutas pueden aumentar bastante su temperatura al hacerlas a la parrilla. Déjelas enfriar unos minutos antes de disfrutarlas.

Refrigerar: Luego de la comida, manipule las sobras con cuidado para evitar enfermedades transmitidas a través de los alimentos. Nunca deje reposar a temperatura ambiente las frutas hechas a la parrilla durante más de dos horas antes de llevarlas al refrigerador o al congelador, ni más de una hora si hace 90 °F o más. ¿Le quedaron sobras? Divida las sobras en recipientes poco profundos para que se enfríen más rápido en el refrigerador y consúmalas en menos de tres o cuatro días. Recaliéntelas a 165 °F antes de consumirlas.

Escrito por: Katie McGill, agente de extensión del programa "Mejor Vida para los Tejanos" (Better Living for Texans) del condado de Brazos
Fuente del contenido: *Pautas Alimentarias para Estadounidenses de 2020-2025* y *The Core Four Practices (Las cuatro prácticas básicas), FightBac.org* - Fotografía de: Canva

Eventos locales

Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).
Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades.
Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.

MEJOR VIDA PARA LOS TEJANOS (BETTER LIVING FOR TEXANS)
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE

Receta del mes

Shirley Sears especialista en proyectos de la región norte del Programa Mejor Vida para los Tejanos (Better Living for Texans)

Melocotones a la Parrilla – Porciones: 4
Cocinar las frutas a la parrilla resalta su dulzura y es una excelente forma de incluir más frutas en sus comidas como algo dulce. Puede asar piñas con carne de cerdo, brochetas de melón y bananas como bocadillos.

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 melocotones medianos, descarozados y cortados a la mitad
- 1 taza de yogur griego de vainilla descremado
- 4 cucharadas de almendras laminadas

Instrucciones

1. Encienda la parrilla. Unte de aceite de oliva los melocotones y colóquelos en la parrilla, con el lado del corte hacia abajo. Cocínelos en la parrilla durante 4 minutos.
2. Retire los melocotones y colóquelos en un plato para servir. Cubra cada mitad con ¼ de taza de yogur y 1 cucharada de almendras. *Nota: Si no cuenta con una parrilla, puede hacerlo en una olla o una plancha.*

Nutrientes por porción: 140 calorías, 6 g de grasas totales, 1.5 g de grasas saturadas, 5 mg de colesterol, 25 mg de sodio, 15 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 13 g de azúcares totales, 0 g de azúcares agregados y 8 g de proteínas

Costo Total: $$$$

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION
BETTER LIVING FOR TEXANS

This institution is an equal opportunity provider and employer.
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.
Texas A&M AgriLife Extension is an equal opportunity employer and program provider.
The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating.