

Cacerolas: Una comida fácil de hacer por adelantado

Usen el recuadro a continuación para escoger sus ingredientes, sazonen con sal y pimienta u otros condimentos a su gusto, y horneen a 350°F por 40 a 60 minutos o hasta que la parte superior esté dorada y burbujeante.

Proteína 1 taza Completamente cocida	+	Vegetales 1½ a 2 tazas, picados en trozos	+	Salsa (Elija una)	+	Granos enteros 1½ tazas, cocidos	+	Guarnición ½ taza
Res (cortes magros o molida)		Verduras (espinacas, col rizada, acelgas)		Crema de sopa descremada o baja en grasa, tales como de setas, apio o tomate (lata de 10 onzas) + ¼ taza de leche descremada		Arroz integral		Queso rallado bajo en grasa
Pollo o pavo (deshuesados, sin piel), picados en cubos o molidos		Vegetales mixtos (tales como zanahorias, guisantes y maíz)		Tomates picados en cuadritos (lata de 14.5 onzas, escurrida – aproximadamente 1 taza), + ½ taza de crema agria reducida en grasa (opcional)		Pasta de trigo integral		Migajas de pan
Jamón, picado en cuadritos		Calabacín				Cebada		Hojuelas de maíz trituradas
Frijoles o lentejas		Champiñones				Quínoa		Tortillas de maíz triturados
Atún o salmón enlatados		Brócoli				Pan de trigo integral en cuadritos (1 taza)		

Ideas para cacerolas:

- **Pollo, arroz y brócoli:** 1 taza de pollo picado en cuadritos y cocido + 1½ tazas de brócoli cortado y escaldado + 1½ tazas de arroz integral cocido + 1 lata de sopa de crema de setas + ¼ de taza de leche descremada + ½ taza de queso rallado bajo en grasa para coronar.
- **Pavo ahumado y espinacas:** 1 taza de pavo ahumado picado en cuadritos + 1½ tazas de espinacas cortadas en trozos + ½ taza de setas cortadas en trozos + 1½ tazas de cebada cocida + 1 lata de sopa de crema de apio + ¼ de taza de leche descremada + ½ taza de queso rallado bajo en grasa para coronar.
- **Arroz y frijoles negros a la mexicana:** 1 taza frijoles negros + 1½ tazas de espinacas cortadas en trozos + ½ taza de maíz + 1½ tazas de arroz integral + 1 taza de tomates picados en cuadritos + ½ taza de crema agria baja en grasa + ½ cucharadita de comino molido + ¼ de cucharadita de pimienta cayena + ½ taza de queso rallado bajo en grasa para coronar.

Consejos del chef:

- **Vegetales:** Cocinen los vegetales más firmes, como las zanahorias o el brócoli, y las verduras más sustanciosas como la col rizada y el repollo, por 3 o 4 minutos en agua hirviendo y luego escurran bien antes de añadir a la cacerola. Si van a usar vegetales enlatados o descongelados, escúrralos bien – pero no hay necesidad de cocinarlos antes de agregarlos.
- **Granos enteros:** Cocinen por adelantado los granos de acuerdo a las instrucciones del paquete, refrigérelos y añádalos a las cacerolas que hagan esa semana.
- **Guarniciones:** Guarniciones tales como las migajas de pan, las hojuelas de maíz o las Tortillas pueden dorarse más rápido, así que cubran la cacerola con papel de aluminio mientras se cocina y quítenselo durante los últimos 5 a 10 minutos.