



Come bien sientete fabuloso!

El buletin del Capitán 5 al día

En la asociación con la escuela de la agricultura de el departamento de la ciencia aliada de la salud (Allied Health Department), La Universidad de Connecticut y el Departamento de la Salud Publica de Connecticut.

La seguridad del alimento: Que hacer y no hacer

Cada año 1 de 4 personas sufren de una enfermedad que nace de la comida. Para protegerse usted mismo en contra de una bacteria dañina siga estos pasos fáciles:

- Lave las manos por 20 segundos con agua tibia y jabón antes y despues de usar el baño, cambiar los pañales, y tocar a la mascota. Siempre lave sus manos por al frente y detras hasta su muñeca, entre medio de los dedos y debajo de sus uñas.
- Enjuage las frutas frescas y los vegetales antes de comerselos aunque la cascara o la corteza no se coman.
- Tenga dos tablas de cortar separadas, una para productos frescos y la otra para las carnes crudas, las aves caseras, y los mariscos.
- Nunca ponga la comida cocinada en el plato que previamente tenia carne cruda, las aves caseras, y los mariscos.
- Nunca use la salsa que fue usada para marinar las carnes crudas, las aves caseras o la carne cosinada de marisco a menos que haya sido hervida.
- Siempre mantenga la temperatura en el refrigerador a 40 °F o menos.
- Refrigere las sobras dentro de cuatro horas.
- Selle y almacene las carnes crudas debajo de donde se colocan las carnes cocinadas y preparadas para servir en el refrigerador.

La limpieza de primavera y su manera a una cocina más segura

- Limpie el mostrador de la cocina por en cima, el fregadero, y la disposición del desagadero usando una mezcla de una cucharadita de blanqueador y un cuarto de galón de agua. Séque el área con un papel de toallas desechables.
- Limpie el interior de su refrigerador semanalmente con agua caliente, cubierta de jabón para matar los microbios que podrian contaminar a los alimentos. Limpie con un paño húmedo, y seque con una toalla limpia.
- Lave las toallas de fregar frecuentemente usando el ciclo caliente de su máquina de lavar. Use la secadora para secar las toallas de fregar.



Trate Estas Deliciosas Recetas:



Tazas de Manzanas y Berries

Ingredientes:

- 1 manzana deliciosa roja y grande
- 4 fresas medianas cortadas
- 2 cucharas de crema batida endulsadas



1. Corte la manzana por la mitad y recorte el centro en cada mitad. Coloque las mitades de las manzanas en un plato pequeño.
2. ¡Echar una cuchara de fresas en las tazas que contiene las manzanas. Finalize con crema batida por encima, servir y disfrutar!



Averigüe nuestro website en:

<http://www.captain5aday.org>



Capitán 5 al Día
Proyecto
358 Mansfield Rd
Unit 2101
Storrs, CT 06269
Phone: 860-486-4262



Fondado por USDA el Programa de Cupones de Alimentos, y la oportunidad igual al empleador y al proveedor



Pasta Primavera



- 4 tazas de vegetales mixtos a su elección (Por ejemplo: 1 zanahoria, 1 calabacín mediana _ berenjena pequeña, _ cebolla roja, _ pimiento de campana, cualquier color)
- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- Condimento Italiano
- 1/4 taza de salsa de espaguetis
- 1/2 libra de pasta
- Sal y pimienta
- Un rocío de sal de ajo
- 1 pinta de tomates de cereza, compartido
- Parmesan rallado, opcional

1. Traiga una olla grande de agua salada en un divieso para las pastas
2. Caliente aceite en un saltén grande a temperatura alta mediana. Agregue los vegetales. Cocine por alrededor de 10 minutos, ocasionalmente moviendo, hasta que apenas los vegetales se cocinen. Apague el caliente, pero permita que la caserola permanezca en el quemador.
3. Agregue las pastas secas al agua hervida y siga las instrucciones para la pasta. Usted quiere medir el tiempo para que la pasta se haga poco después de los vegetales.
4. Agregue _ de taza de la salsa de espaguetis a los vegetales, junto con un _ de taza de agua para afinar la salsa . Agregue el condimento italiano, unos cuantos rocios de ajo, sal y pimienta y probelo.
5. Una vez que las pastas estén secas coloquelas directamente dentro del sartén con los vegetales. Ajuste el condimento. Agregue más salsa si necesita. Suavemente mezcle los tomates de cereza.

Servicio 4. Sirva con un poco de parmesan fresco rallado (opcional)

*Nota: Congelado, enlatado, o vegetales frescos puede ser usado en estas recetas may