



December 2011

Supplement

A Guide to Holiday Leftovers

Leftover Mashed Potatoes?

Potato Leek Soup Recipe

1 teaspoon olive oil
 1 medium leek, white and light green parts only
 3 ½ cups low-sodium chicken or vegetable broth
 3 sprigs thyme
 2 cups mashed potatoes

- Rinse leeks well and dry
- Halve lengthwise and chop
- In large saucepan, warm oil over medium high
- Add chopped leeks and cook, stirring, until tender for 3 minutes
- Add broth, ½ cup water, and thyme and bring to a boil
- Reduce to a simmer and whisk in mashed potatoes
- Simmer until warmed; season with coarse salt and ground pepper

ENJOY!

December is marked by many food-filled gatherings with family and friends. Abundant amounts of leftovers often leave you wondering what to do with all the extra food. Here are some tips for using holiday leftovers safely and creatively!

LEFTOVER:

Ham

- Dice and use to fill omelets or breakfast burritos
- Mix with macaroni and cheese
- Add to beans or soups

Eggnog

- Substitute for milk in French toast
- Use in place of milk for Eggnog Pancakes

Roasted Vegetables

- Add to frittatas or quiches
- Use to fill wraps or pitas for a lunchtime treat

LEFTOVER FOOD SAFETY TIPS:

- Put leftovers away as soon as you are finished eating
- Do not let prepared foods sit out for more than 2 hours
- Use refrigerated leftovers within 3 days or freeze for later use
- Reheat foods at least 165°F; the food should produce visible steam at this temperature

HAPPY HOLIDAYS!

Sources: www.wholefoodsmarket.com; www.marthastewart.com





Diciembre del 2011

Boletín

Guía para el uso de las sobras festivas

Diciembre se caracteriza por ser el mes con mayor número de reuniones familiares y de amigos, en las que abunda la comida. Las grandes cantidades de sobras la dejan preguntándose qué hacer con toda esa comida. He aquí algunos consejos para hacer uso de ellas de manera creativa y segura!

SOBRAS:

Jamón

- Córtele en cuadritos y úselo para rellenar omeletes y burritos para el desayuno
- Mézclelo con la pasta de macarrones con queso
- Agréguelo a los frijoles y sopas

Eggnog o ponche de huevo

- Sustituya la leche con *eggnog* al preparar tostadas a la francesa
- Úselo en lugar de la leche para los panqueques de *eggnog*

Verduras rostizadas

- Agréguelas a una fritata o quiche
- Úselas para rellenar pan de pita para el almuerzo

CONSEJOS PARA EL MANEJO SEGURO DE SOBRAS DE COMIDA:

- Guarde las sobras tan pronto como terminen de comer
- No deje que la comida preparada se quede fuera del refrigerador por más de dos horas
- Use las sobras refrigeradas en un lapso de tres días o congélelas para usarlas después
- Recaliente la comida a por lo menos 165°F; el vapor que se desprende debe ser visible a este nivel de temperatura.

¡FELICES DIAS FESTIVOS!

Fuentes: www.wholefoodsmarket.com; www.marthastewart.com



¿Le quedó puré de papas?

Receta para sopa de papa con puerro

1 cucharadita de aceite de olivo

1 puerro mediano, sólo las partes blancas y verde claro
3 ½ tazas de caldo de pollo o verduras bajo en sodio
3 ramitas de tomillo
2 tazas de puré de papas

- Enjuague el puerro y séquelo bien
- Córtele a la mitad y píquelo finito
- En una sartén grande caliente aceite a fuego medio
- Agregue el puerro y cueza revolviendo hasta que se ablande, durante 3 minutos
- Agregue el caldo, ½ taza de agua y tomillo y déjelo hervir
- Reduzca el fuego y cueza a fuego lento, agregue el puré de papas batiendo la mezcla
- Cueza a fuego lento hasta que la mezcla se caliente, sazone con sal de grano grueso y pimienta molida

¡BUEN PROVECHO!