



May 2012

Supplement

## Sweet and Tangy Grilled Peach Sundaes

Serves 4

### Ingredients

- 4 peaches, halved and pitted
- 2 teaspoon canola oil
- 4 small scoops nonfat vanilla frozen yogurt or fruit sorbet

### Directions

Preheat grill to high. Brush peach halves lightly with oil. Grill until tender. Place 2 peach halves in each bowl and top with a small scoop of frozen yogurt (or sorbet). Enjoy!



### Nutrition per serving

110 calories; 2.5 g fat (0.3 g sat'd fat); 1.6mg cholesterol; 21g carbohydrates; 3g protein; 1.5g fiber; 28mg sodium; 71mg calcium.

## Can You Serve Up a Safe Barbeque?

April showers bring May flowers, along with the barbeque season! Here's how to be food safe when barbequing:

- (1) At the store, buy raw meat, poultry and fish last. Refrigerate or freeze within 2 hours (within 1 hour when it is 90°F or warmer outside).
- (2) Follow the thaw law! Always thaw frozen foods, especially meat, in the refrigerator.
- (3) Marinate foods in the refrigerator. If you want, reserve some of the marinade before adding meat for later use. Do not taste or reuse the marinade after raw meat has been added.
- (4) Don't cross-contaminate! Use specific plates and utensils for raw foods. Use separate, clean plates and utensils for cooked foods. Do not place cooked meat or vegetables on the same plate as uncooked foods.

Safe Minimum Internal Temperatures

- (5) Cook foods to a safe minimum internal temperature and check with a food thermometer. For thinner foods, such as hamburgers, use a digital or dial instant-read thermometer and place in the side of the food.

•Whole poultry	165°F
•Chicken breasts	165°F
•Ground beef	160°F
•Pork	145°F
•Fish	145°F
•Steaks/roasts	145°F

- (6) Refrigerate leftovers in shallow containers within 2 hours (within 1 hour when it is 90°F or warmer outside). If it has been longer than 2 hours, throw it out!



Source: [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)





Mayo 2012

Boletín

### Yogur congelado con duraznos agridulces a la parrilla

Rinde 4 porciones

#### Ingredientes

4 duraznos, cortados en mitades y sin semilla  
2 cucharaditas de aceite de canola  
4 bolas pequeñas de yogur congelado de vainilla y descremado o helado de frutas en agua

#### Preparación

Precaliente la parrilla a temperatura alta. Unte ligeramente las mitades de duraznos con el aceite. Áselos hasta que estén blandos. Coloque dos mitades de duraznos en un tazón y agréguele una bola pequeña del yogur congelado (o helado de agua).

¡Disfrútelo!



#### Nutrición por porción

110 cal.; 2.5g grasa (0.3g grasa sat.); 1.6mg colesterol; 21g carbohidratos; 3g proteína; 1.5g fibra; 28mg sodio; 71mg calcio.

## ¿Puede servir una parrillada segura?

Los chubascos de abril traen las flores de mayo ¡junto con la temporada de las parrilladas! Aquí le decimos cómo lograr una parrillada sin problemas:

- (1) Escoja la carne cruda de res, pollo o pescado al final de sus compras. Refrigérela o congélela en un lapso de de dos horas (una hora cuando la temperatura en el exterior es de 90°F o más).
- (2) ¡Siga la ley de descongelamiento! Siempre descongele los alimentos, especialmente la carne, en el refrigerador.
- (3) Adobe o marine los alimentos en el refrigerador. Si lo desea, reserve un poco de la salsa de adobar antes de agregarle la carne para usarla después. No pruebe o reuse la salsa para marinar después de que ha agregado la carne.
- (4) ¡No cause contaminación cruzada! Use platos y utensilios específicos para los alimentos crudos. Use diferentes platos y utensilios limpios para los alimentos ya cocidos. No coloque carne y verduras cocidas en el mismo plato de los alimentos crudos.
- (5) Cocine los alimentos a una temperatura interna segura y verifíquela con un termómetro para alimentos. Para alimentos menos gruesos, como las hamburguesas, use un termómetro digital o uno de dial metálico de lectura instantánea y colóquelo en el lado del la carne o alimento.
- (6) Refrigere las sobras en un recipiente poco profundo en un lapso de dos horas (una hora cuando la temperatura en el exterior es de 90°F o más). Si ya han pasado más de dos horas, ¡tírelas a la basura!

Temperaturas internas mínimas que son seguras.

• Ave entera	165°F
• Pechugas de pollo	165°F
• Carne molida	160°F
• Puerco	145°F
• Pescado	145°F
• Bistecs y roasts	145°F



Fuente: [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)

