

Methods for Healthy Cooking

How a food is cooked can make a difference in how healthy it is. Try some of the cooking methods below instead of deep-fat frying. Cooking with oils instead of butter or lard can be better for heart health.



Roast, Bake, or Broil:

Cooking foods, usually at high heat, in the oven.



Sauté, Pan Fry, and Stir-Fry:

Cooking foods with a small amount of hot oil over medium or high heat.



Grill: Cooking foods by placing them on a pre-heated metal grill, or grill pan, with high heat coming from below the food.



Oven-Fried Chicken gives the crunch kids love, but in a healthier way.

As of October 1, 2017, foods that are deep-fat fried onsite cannot count toward a reimbursable meal in the Child and Adult Care Food Program (CACFP).

- Deep-fat frying means cooking by fully covering (submerging) food in hot oil or other fat.
- “Onsite” means at your child care center, family child care home, or your child care center’s central or satellite kitchen.





Which foods may be served as part of a reimbursable meal in the CACFP?



Food	Reimbursable?
Packaged par-fried or flash-fried foods purchased from a grocery store (such as par-fried frozen potatoes).	Yes, if heated onsite by baking, microwaving, or another method that is not deep-fat frying. Compare foods and choose those lower in saturated fats.
Fried food from a restaurant or vendor.	Yes, if reheated onsite by baking, microwaving, or another method that is not deep-fat frying. Try to switch to healthier options.
Pan-fried foods prepared at the child care center or family child care home.	Yes, the food is not covered with oil when pan-frying.
Fried foods prepared at a child care center's central kitchen.	No.
Stir-fried or sautéed foods prepared at the child care center or family child care home.	Yes, the food is not covered with oil when stir-frying or sautéing.

Try It Out!

Find these yummy recipes at:

<https://www.fns.usda.gov/tn/cacfp-meal-pattern-training-tools>.

Circle the ones you plan to try.



Try: **Oven-Fried Chicken**

Italian Garden Salsa with Crunchy Chicken Tenders

Try: **Bean and Rice Burritos**

15-Minute Enchiladas

Turkey Tostadas



Try: **Oven-Fried Fish**

Roasted Fish Crispy Slaw Wrap



Try: **Baked Tortilla Chips**

Corn Toasties

Try: **Chicken Fiesta Taco Bake**

Delicious Tacos

Eagle Pizza

Try: **Delicious Oven French Fries**

Tasty Tots



Métodos para cocinar sano

La manera de cocinar un alimento puede determinar cuán saludable sea. Pruebe algunos de los métodos de cocción a continuación en lugar de freírlos en abundante grasa. Cocinar con aceites en lugar de mantequilla o manteca de cerdo puede beneficiar la salud del corazón.



Asar, hornear o a la brasa: Cocinar alimentos, generalmente a fuego alto, en el horno.



Saltear o freír en sartén: Cocinar los alimentos con una pequeña cantidad de aceite caliente a fuego medio o alto.



A la parrilla: Cocinar los alimentos colocándolos en una parrilla de metal precalentada, o en un sartén para parrilla, a fuego alto debajo de la comida.



El pollo frito al horno proporciona la textura crujiente que les gusta a los niños, pero de forma más saludable.

A partir del 1 de octubre de 2017, los alimentos fritos en abundante grasa en el sitio no pueden ser considerados como una comida reembolsable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).

- Freír en abundante grasa significa cocinar cubriendo completamente (sumergiendo) los alimentos en aceite caliente u otra grasa.
- “En el sitio” significa en su centro de cuidado infantil, hogar de cuidado infantil familiar, o la cocina central o satélite de su centro de cuidado infantil.





¿Qué alimentos se pueden servir como parte de una comida reembolsable en el CACFP?



Alimento	¿Reembolsable?
Alimentos empacados parcialmente fritos o fritos ultra rápido adquiridos en un supermercado (como papas parcialmente fritas).	Sí, si se calienta en el sitio usando un horno, microondas u otro método que no sea freír en abundante grasa. Compare los alimentos y elija los más bajos en grasas saturadas.
Alimentos fritos de un restaurante o vendedor.	Sí, si se recalienta en el centro en el horno, microondas u otro método que no sea freír en abundante grasa. Pruebe cambiar a opciones más saludables.
Alimentos fritos en un sartén preparados en el centro de cuidado infantil o en el hogar de cuidado infantil familiar.	Sí, si el alimento no está cubierto de aceite al freír en el sartén.
Alimentos fritos preparados en la cocina central de un centro de cuidado infantil.	No.
Alimentos salteados preparados en el centro de cuidado infantil o en el hogar de cuidado infantil familiar.	Sí, si el alimento no está cubierto de aceite cuando se saltee.

¡Pruébalo!

Encuentre estas recetas sabrosas en:

<https://www.fns.usda.gov/tn/cacfp-meal-pattern-training-tools>.

Circule las que planea probar.



Pruebe: Pollo frito al horno

Salsa de jardín italiana con pollo crujiente

Pruebe: Chips/tortilla al horno

Tostaditas de maíz

Pruebe: Burritos de frijoles y arroz

Enchiladas de 15 minutos

Tostadas de pavo



Pruebe: Pollo y tacos al horno

Tacos deliciosos

Eagle Pizza

Pruebe: Pescado frito al horno

Burritos de pescado asado y ensalada crujiente



Pruebe: Deliciosas papas fritas al horno

Tasty Tots (albóndigas de papas)

