

Macarrones con queso y carne

Rinde: 4 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Elija algo saludable - compre pasta de grano entero.

Ingredientes:

¾ libra carne molida baja en grasa

1 ½ tazas agua

1 taza pasta grano entero, cruda

1 lata (15 onzas) tomates picados

2 cucharadas sazón italiana

½ taza queso bajo en grasa, rallado

Preparación:

1. Cocine la carne molida en un sartén.
2. Escorra la grasa.
3. Agregue agua, pasta, tomates, y sazón italiana al sartén con la carne. Revuelva.
4. Lleve al punto de ebullición, reduzca a fuego bajo y hierva a fuego lento, tapado, de 15 a 20 minutos o hasta que la pasta esté cocida.
5. Remueva el sartén de la fuente de calor y agregue ½ taza de queso rallado.
6. Guarde las sobras en el refrigerador.

Pruebe con una ensalada de fruta hecha con fruta enlatada, empacada en jugo 100%, mezclado con unas manzanas o bananas frescas para completar su comida.

¡Lea nuestra receta aquí!

Chili de tres latas

Rinde: 6 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Ingredientes:

1 lata frijoles (pintos, rojos, o negros), sin escurrir, baja en sodio (15 onzas)

1 lata maíz, escurrido (15 onzas, o un paquete de 10 onzas de granos de maíz congelados)

1 lata tomate triturado, sin escurrir (15 onzas)

1 cucharada chili en polvo (al gusto)

Preparación:

1. En una olla grande, combine los frijoles, el maíz, y los tomates.
2. Agregue el chile en polvo y mezcle.
3. Cocine a fuego medio por 20 a 30 minutos o hasta que todo se haya calentado completamente.
4. Refrigere las sobras.

Sirva con una ensalada verde y un pan de grano entero para completar una comida exquisita.

Planifique, compre, y ahorre

Haga rendir su dinero para sus compras alimenticias y prepare alimentos saludables y deliciosos para su familia con estos consejos y recetas.

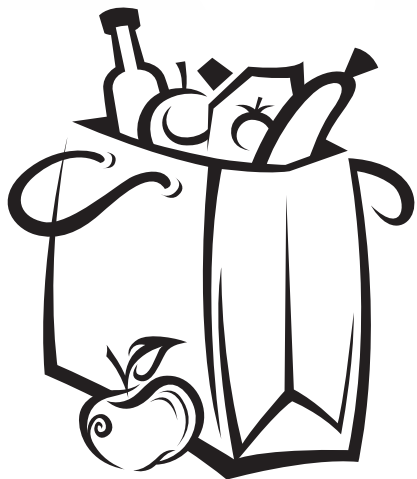
- Revise su despensa y congelador para planificar sus comidas alrededor de los alimentos que ya usted tiene.
- Comience con los alimentos enlatados, frijoles secos, pasta de grano entero, arroz, y verduras congeladas.
- Haga una lista de compras para los alimentos que le hagan falta para completar cada comida.
- Lea las etiquetas de precios por unidad para ahorrar dinero. ¡Aprenda cómo aquí adentro!

Para más información sobre cómo tomar decisiones saludables y consejos para ahorrar dinero, visite:

<http://eatsmartenespanol.blogspot.com>
www.choosemyplate.gov (página en inglés)



Planifique por adelantado y ahorre dinero y tiempo



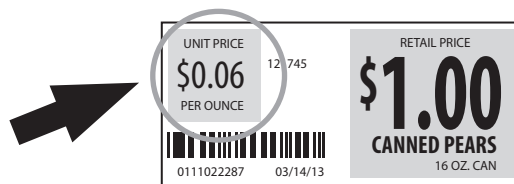
- Lea los anuncios de ventas de los supermercados para ahorrar dinero antes de ir de compras.
- Lleve bolsas reutilizables para las compras al supermercado. Algunas tiendas le dan un descuento por cada bolsa que usted lleva.
- Compre solo los artículos que su familia utilizará. Los artículos grandes que puede comprar a menor precio son una buena idea solamente si ustedes los podrán utilizar antes de caducar.
- Elija la marca de la tienda en vez de marcas populares. Por lo general estas cuestan menos.
- Lea las etiquetas con los precios de unidad en las estanterías del supermercado para asegurarse de que usted consiga el mejor precio.

Compare las etiquetas con los precios de unidad para ahorrar dinero

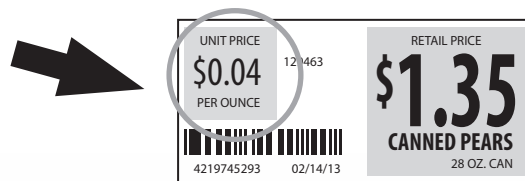
En la mayoría de los supermercados, el precio de unidad de los artículos se encuentra en la etiqueta en la estantería, debajo del producto. La etiqueta con el precio de unidad le muestra el precio por unidad (por onza o por libra). Usted puede utilizar esta información para comparar los precios de artículos similares en varios tamaños o de distintas marcas.

Aquí tiene un ejemplo utilizando 2 latas de peras en tamaños distintos:

Peras enlatadas, 16 onzas, cuestan \$1.00



Peras enlatadas, 28 onzas, cuestan \$1.35



A \$0.04 la onza, la lata más grande es la mejor opción. Cuesta menos por onza.

Ensalada de frutas

Tome una decisión saludable: Compre frutas enlatadas empacadas en 100% jugo en vez de jarabe.

Rinde: 6 raciones

Tamaño de la ración: ½ taza

Ingredientes:

- 1 lata (8 onzas) coctel de frutas, escurrida
- 1 lata (8 onzas) piña enlatada, escurrida y cortada
- 1 manzana lavada y cortada
- 1 banana, cortada en rodajas

Guarnición:

- ½ taza yogur de vainilla bajo en grasa
- Una pizca de canela
- Una pizca de nuez moscada

Preparación:

1. Combine el coctel de frutas, la piña, manzanas, y bananas en un tazón mediano.
2. En un tazón pequeño, revuelva el yogur, canela, y nuez moscada.
3. Divida entre 6 tazones pequeños.
4. Ponga la mezcla de yogur y especias por encima de cada uno de los tazones con frutas.
5. Guarde los restos en el refrigerador.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.