

En esta entrega:

- Aproveche el programa SNAP y cultive un jardín
- Jardines en macetas

Recipes:

- Pasta Asada De Tomate Y Espinacas
- Sopa De Verduras Con Col Rizada Y Lentejas
- Sartén De Salchichas Y Vegetales
- Ensalada De Comida Entera



mayo 2019

Ahorre dinero con su propio jardín

El cultivo de sus propias verduras puede ayudarle a estirar su presupuesto para la comida, pues así tendrá vegetales frescos directo desde su jardín a su mesa. Se pueden utilizar los beneficios del Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP, por sus siglas en inglés) para comprar semillas y plantas, que luego producirán verduras en su jardín. Algunas de las plantas y semillas que se pueden comprar con dichos beneficios son: tomates, pepinos, ejotes (vainitas), cebollas y pimientos morrones.

De igual forma, se pueden aprovechar los beneficios del programa SNAP para comprar plantas de hierbas y especias. Por ejemplo, la mayoría de las plantas de menta, yerbabuena, cilantro, albahaca, salvia y orégano tienen hojas comestibles, por lo que se pueden comprar mediante el programa SNAP. Sin embargo, no se pueden utilizar los beneficios del programa para comprar plantas de adorno que no producen alimentos.



Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Para saber más información sobre el programa SNAP, por favor, comuníquese con su oficina local del Departamento de Servicios Sociales.

Para saber más información sobre cómo hacer rendir su presupuesto para la comida, comuníquese con su oficina local de SDSU Extension o con la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension cumple con las pautas de igualdad de oportunidades en el empleo, y al ofrecer servicios y programas educativos, según las políticas de no discriminación de South Dakota State University, el Consejo Rector Académico de South Dakota y el Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Recetas de: <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe>

Contenido de: <http://www.extension.org>; <http://doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx>; <https://choosemyplate.gov/>

Traducción de las primeras dos páginas: Caracas Language Solutions, LLC

3,650 copias a \$0.21 cada una, SDSU Extension. Impreso en papel reciclado. ES059 4/19

Jardines en macetas

Una vez que termine la última helada, es hora de enfocarse en un cultivo de vegetales. Si no cuenta con mucho espacio afuera para el jardín, tiene la opción de cultivar su huerto en macetas. Es sencillo: en un envase, maceta o contenedor que ya no use, ponga tierra para macetas y luego unas semillas o plantas en etapa inicial de crecimiento y listo, es el comienzo de su huerto en casa. Se puede utilizar una gran variedad de recipientes para la jardinería en envases. Puede ser cualquier contenedor: cestas o macetas, cubetas o botes, incluso una carretilla de juguete. Siempre y cuando el envase sea suficientemente fuerte y grande para contener a la planta ya crecida, le servirá.

A continuación, algunas verduras que se pueden cultivar bien en un envase:

- Habas de Lima
- Brócoli
- Repollo
- Zanahoria
- Pepino
- Berenjena
- Lechuga
- Cebolla
- Pimiento morrón (verde)
- Calabaza
- Tomate



Verduras que crecen bien en distintos tipos de envase:

- Maceta: Hierbas, tipos compactos de lechuga, cebollín.
- Maceta jardinera: tomate cereza (jitomate cherry), lechuga romana (orejona). Una maceta de 3 galones es muy buena para cultivar zanahorias, espinaca, brócoli, lechuga mantecosa (Bibb) y pimientos morrones.
- Cesta: tomate, berenjena, pepino, pimiento morrón, calabacín, frijoles y guisantes.



La jardinería al aire libre también es una excelente forma de mantenerse activo. Tal como lo lee, trabajar en el jardín cuenta como actividad física y es una gran opción para ponerse en movimiento y quemar calorías.

¡Inténtelo!

Así logrará rendir su presupuesto para la comida, alimentarse de forma saludable y hacer ejercicios.



Puedes sustituir 2 tomates grandes por los tomates cherry. Retire las semillas y córtelos en cuartos antes de asar.



Hacer chips de col rizada a partir de hojas extra. Rocíe un poco de aceite en las hojas limpias y secas. Extienda las hojas en una bandeja para hornear galletas. Hornee 12-20 minutos a 350°F. Las hojas deben ser delgadas y agrietadas pero no marrones. Retirar del horno y espolvorear con sal.

Pasta Asada De Tomate Y Espinacas

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de tomates cherry (alrededor de 10 onzas)
- 4 cucharadas de aceite (canola o vegetal), dividido
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 3 tazas de espinaca fresca o 1 paquete (10 onzas) de espinaca picada congelada, descongelada
- 8 onzas de espaguetis de trigo integral
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 5 cucharadas de queso parmesano

Direcciones:

Calentar el horno a 400°F. Enjuague los tomates con agua corriente. Cortar por la mitad. Unte sobre una bandeja para hornear engrasada. Espolvoree aceite (2 cucharadas), sal, pimienta y ajo en polvo sobre los tomates. Revuelva para cubrir. Hornear durante 15-20 minutos. Preparar las espinacas y los espaguetis mientras se hornean los tomates. Cortar la espinaca en tiras *. O descongelar, escurrir y secar las espinacas congeladas. Dejar de lado. Siga las instrucciones del paquete para cocinar espaguetis. Desagüe. Agregue las 2 cucharadas de aceite, el condimento italiano, las espinacas y los tomates al horno a los espaguetis. Revuelva hasta que se caliente. Servir con queso parmesano.

Nutritional Information per serving:
Total Calories 380; Total Fat 17 g; Protein 11 g; Carbohydrates 47 g; Dietary Fiber 7 g; Saturated Fat 2 g; Sodium 280 mg

Sopa De Verduras Con Col Rizada Y Lentejas

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite (canola o verdura)
- 1 cebolla mediana, picada (alrededor de 1 taza)
- 1 zanahoria mediana (en rodajas de 1/8 de pulgada de grosor)
- 2 cucharaditas de ajo (pelado y picado; 3-4 dientes) o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 4 tazas de agua
- 1 taza de lentejas secas amarillas o marrones
- 1 lata (14.5 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de albahaca seca o condimento italiano.
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en dados sin sodio o 2 tomates picados
- 1 manojo de col (7 onzas)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida

Direcciones:

Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Añadir las cebollas, las zanahorias y el ajo. Cocinar 5 minutos. Agregue el agua a los vegetales en la olla. Calentar a ebullición. Enjuague las lentejas en colador con agua. Añadir las lentejas a la olla y cocine a fuego lento durante 20 minutos. No escurra. Agregue el caldo de pollo, la albahaca seca o el condimento italiano y los tomates. Cubra y cocine por 5-10 minutos. Enjuague las hojas de col, corte los tallos principales y deséchelos. Corte las hojas en trozos de 1". Mezcle la col rizada, la sal y la pimienta en la mezcla de lentejas. Vuelva a hervir. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante 3 minutos.

Nutritional Information per serving:
Total Calories 200; Total Fat 5 g; Protein 11 g; Carbohydrates 29 g; Dietary Fiber 12 g; Saturated Fat 1 g; Sodium 170 mg



Sartén De Salchichas Y Vegetales

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral instantáneo, sin cocer
- 1/2 libra de salchicha de pavo
- 1 taza de cebolla picada (1 mediana)
- 1 taza de apio picado (3 costillas)
- 1 taza de vegetales blandos, picados (champiñones, pimientos, tomates o calabacines)
- 1/2 cucharadita de condimento italiano
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 taza de queso rallado (mozzarella, parmesano o suizo)

Direcciones:

Cocine el arroz según las instrucciones del paquete. Mientras tanto, calentar una sartén grande a fuego medio. Rocíe la sartén con spray antiadherente. Cocine la salchicha hasta que esté dorada y desmenuzada (unos 5 minutos). Retire la salchicha de la sartén y colóquela en un plato cubierto con toallas de papel. Limpie los goteos de la sartén con una toalla de papel. Rocíe la sartén con spray antiadherente. Agregue la cebolla, el apio, las verduras blandas, el condimento italiano y el ajo en polvo. Cocine hasta que las verduras estén tiernas (unos 6 minutos). Agregue el arroz cocido, la salchicha y el queso rallado.

Nutritional Information per serving:

Total Calories 240; Total Fat 8 g; Protein 16 g; Carbohydrates 25 g; Dietary Fiber 3 g; Saturated Fat 2.5 g; Sodium 550 mg

Utilice esto como un relleno para los tomates rellenos. Cortar las puntas de los tomates, sacar las semillas y rellenar. Hornee a 425°F durante 10 minutos.



Ensalada De Comida Entera

Rinde 1 porción

Ingredientes:

- 2 tazas de ensalada de verduras (romana, espinaca o mezcla)
- 1 taza de verduras picadas como pepino, guisantes congelados (descongelados), cebolla, tomates, zanahorias, champiñones frescos o pimientos
- 1 huevo (cocido y en rodajas)
- 1 onza de pollo, ternera o cerdo (cocidos y picados) o 1/4 taza de frijoles enlatados, escurridos
- 1 cucharada de queso rallado, fruta seca picada o nueces picadas
- 2 cucharadas de aderezo para ensaladas bajo en grasa

Direcciones:

Organizar las verduras en un plato grande o tazón. Añadir las verduras. Agregue el huevo, la carne o los frijoles. Espolvoree con queso, frutas secas o nueces. Rociar aderezo encima.

Nutritional Information per serving:

Total Calories 312; Total Fat 2 g; Protein 12 g; Carbohydrates 66 g; Dietary Fiber 3 g; Saturated Fat 1 g; Sodium 151 mg

Combine la ensalada con un bollo de grano entero y una taza de leche descremada para una comida balanceada.