

En esta entrega:

- Estire su presupuesto para la comida
- Programas WIC y SNAP-Ed

Recetas:

- Avena casera con sabor a fruta
- Ensalada de huevo fácil
- Quesadilla de frijoles rojos
- Arroz con leche



diciembre 2019

Estire su presupuesto para la comida

Existen varias maneras para ayudar a estirar el dinero que se gasta en comida cuando los precios de los alimentos suben y la compra de frutas y verduras se ve limitada debido al presupuesto. Al seguir algunos de estos consejos, podrá seguir eligiendo alimentos saludables y mantener su presupuesto cuando va al mercado.

Aquí le presentamos algunos consejos para comprar alimentos saludables con un presupuesto limitado:

- Planifique las comidas y la compra de alimentos con anticipación
- Compare precios (es posible que las marcas genéricas no siempre sean las más económicas)
- Compre al por mayor cuando sea posible
- Compre frutas y verduras "de la temporada" y congeladas si no las consigue frescas.
- Prepare recetas caseras (evite las comidas "de caja")
- Haga el doble de las recetas cuando sea posible (congele las sobras para comerlas después)



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 acción afirmativa e 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://www.choosemyplate.gov/myplatekitchen>

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

Traducción de las primeras 2 páginas: Caracas Language Solutions, LLC

Programas WIC y SNAP-Ed

Hay una cantidad de recursos en la comunidad que lo pueden ayudar a usted a rendir el presupuesto para los alimentos y facilitar el acceso a las opciones más saludables. Los programas WIC (Mujeres, Infantes y Niños) y SNAP-ED (Información sobre el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional) son solo algunos.

WIC es un recurso disponible a todas las mujeres que reúnan los requisitos y que estén embarazadas, de posparto o amamantando a niños de hasta 5 años.

- Alimentos saludables
- Apoyo para mujeres lactantes
- Información y recursos nutricionales
- Referencias a distintos servicios sociales y de salud



Todas las recetas incluidas en la entrega de este mes utilizan ingredientes que proporciona el programa WIC.



Otro recurso es el programa SNAP-Ed, el cual se ofrece a través del servicio de SDSU Extension. SNAP-Ed ayuda a familias y personas de escasos recursos a aprender cómo elegir opciones más saludables en cuanto a la nutrición y actividades físicas. SNAP-ED ofrece clases educativas sobre diferentes temas. Entre ellos se incluye: cómo cocinar, planificación de comidas, sanidad y almacenamiento de los alimentos, presupuestos, cómo leer las etiquetas de información nutricional y cómo hacer compras con un presupuesto limitado. SNAP-ED también ayuda a conocer cómo utilizar los recursos en la comunidad para mejorar su salud en general.

Si está interesado en saber qué servicios ofrece SNAP-Ed, comuníquese con su oficina local de SDSU Extension, el centro regional de SDSU Extension o su oficina local del Departamento de Servicios Sociales para conocer más información. Si le interesa conocer más sobre el programa WIC, comuníquese con su oficina local de WIC o visite el sitio web <https://sdwic.org/>



Avena casera con sabor a fruta

Rinde 2 porciones

Ingredientes:

3/4 taza de avena enrollada a la antigua
2 cucharadas de pasas u otras frutas secas
1 manzana (sin corazón y picada)
1 cucharadita de canela
1 1/2 taza de agua

Direcciones:

Hervir agua en una cacerola y combinar avena, pasas, manzana picada y canela. Baje el fuego y cocine por cinco minutos, revolviendo con frecuencia.

Comience bien la mañana
con un plato de avena caliente
con manzana y canela.

Información nutricional por porción:

Calorías totales 90; Grasa total 0 g; Proteína 2 g; Carbohidratos 19 g; Fibra dietética 3 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 8 mg



Ensalada de huevo fácil

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

4 huevos duros (finamente picados)
2 paquetes de condimento encurtido (2/3 cucharadas)
1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de mostaza húmeda
1/4 taza de mayonesa

Direcciones:

Ponga los huevos en una sartén con agua fría y cocine a fuego lento durante 20 minutos. Enfríe rápidamente en agua fría y luego en el refrigerador hasta que esté frío. Cáscara y pica huevos, mezclar todos los ingredientes y servir.

Esta receta cremosa y simple
es excelente para pan, en una
envoltura de lechuga o con
algunas galletas saladas.

Información nutricional por porción:

Calorías totales 40; Grasa total 1 g; Proteína 1 g; Carbohidratos 0 g; Fibra dietética 0 g; Grasa Saturada 1 g; Sodio 119 mg



Quesadilla de frijoles rojos

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

4 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
1 taza de espinacas congeladas (descongeladas y exprimidas para eliminar el exceso de líquido)
1/2 taza de queso rallado a elección
1 aguacate (pelado, sin hueso y picado)
1 lata de 15.5 onzas de frijoles rojos bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría) (se pueden usar otros frijoles)
Ajo en polvo o hierbas secas (opcional)

Direcciones:

Use un tenedor para hacer puré de frijoles hasta que esté ligeramente grueso, agregue condimentos si lo desea. Coloque una tortilla en un plato, cubra con frijoles, espinacas, queso y aguacate. Coloque en una sartén antiadherente caliente hasta que estén doradas (aproximadamente 1-2 minutos por cada lado). Alternativamente, puedes calentar en el microondas hasta que el queso se derrita. Cortar la quesadilla en cuartos y servir.

Información nutricional por porción:

Calorías totales 82; Grasa total 1 g; Proteína 5 g; Carbohidratos 12 g; Fibra dietética 3 g; Grasa Saturada 1 g; Sodio 127 mg

Esta receta es fácil de modificar de acuerdo con lo que hay en su refrigerador y despensa para agregar un poco de sabor.



Arroz con leche

Rinde 8 porciones

Ingredientes:

1 taza de leche entera
1 taza de agua
1 taza de arroz crudo
2 huevos grandes
1 taza de leche, evaporada
1 cucharadita de vainilla
1/4 taza de azúcar
1/8 cucharadita de canela molida

Direcciones:

En una cacerola, caliente la leche y el agua. Agregue el arroz, hierva, baje el fuego y revuelva cada 10 minutos. Cocine durante aproximadamente 30 minutos o hasta que el arroz esté tierno. (Asegúrese de que el calor sea bajo y que no hierva). Mezcle los huevos, la leche evaporada, la vainilla y el azúcar en un tazón grande. Vierta 1 taza de la mezcla de arroz en la mezcla de huevo y revuelva. Vierta la mezcla de huevo y arroz en el arroz restante. Caliente el pudín hasta que hierva. Retirar del fuego y espolvorear con canela.

Información nutricional por porción:

Calorías totales 24; Grasa total 0 g; Proteína 1 g; Carbohidratos 4 g; Fibra dietética 0 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 8 mg

Disfruta de esta divertida receta caliente o fría, mañana o noche.