

En esta entrega:

- Precio por unidad: ¿qué es?
- Precio por unidad: ¿cómo usarlo?

Recipes:

- Okra Frito Bajo en Calorías
- Ensalada de Pollo Crujiente
- Chuletas de Puerco con Aderezo de Mostaza y Miel
- Galletas de Yogurt de Chispas de Chocolate



Precio por unidad: ¿qué es?

Al tener diferentes opciones en dónde comprar comida a distintos precios, puede ser difícil saber cuáles son las mejores ofertas. Cuando miramos el precio por unidad, podemos determinar si ahorraríamos dinero al comprar el envase más grande o el más pequeño. El precio por unidad se refiere al precio de la medida específica (generalmente, onzas), la cual es igual entre todos los productos. Esto le indicará cuánto cuesta cada onza si está en una caja y cuánto cuesta cada onza si está en una bolsa, para que así pueda comprar el producto de menor costo.



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://whatscooking.fns.usda.gov/>

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

Precio por unidad: ¿cómo usarlo?

A veces, los supermercados calculan el precio por unidad y la información está a la vista. Al mirar cuidadosamente la etiqueta de precios junto al producto en el estante, aparecerá el precio por unidad del producto. Sin embargo, no siempre está disponible el precio por unidad.



La mejor manera de conocer cuál es el precio por unidad de un producto (en caso de que no aparezca) es hacer un cálculo fácil y rápido. Aquí le brindamos un ejemplo con dos cajas de cereal:

- Marca conocida: $\$3.00/18\text{oz} = \0.16 por onza
- Marca genérica: $\$2.75/14\text{oz} = \0.20 por onza

Al principio, la caja de 14 onzas pareciera costar menos (solo \$2.75 en vez de \$3), pero al hacer los cálculos, la caja de 18 onzas es la que cuesta menos en realidad.

Si va a comprar productos que tengan una etiqueta con la información nutricional, puede utilizar la etiqueta para decidir. Por ejemplo, el cereal generalmente viene en cajas de distintos tamaños. ¿Cómo puede determinar cuál caja está a mejor precio? La etiqueta de información nutricional le indicará cuántas porciones hay en cada caja. Luego, puede dividir el precio según la cantidad de porciones en cada caja para determinar cuál tiene el menor precio por porción.



Las recetas provistas en la entrega de este mes le brindan una excelente oportunidad para practicar el cálculo del precio por unidad. Puede comparar el pollo con el pollo enlatado, el costo del jugo de naranja ya preparado con el de una naranja en sí, y los diferentes sabores de yogurt.



Okra Frito Bajo en Calorías

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

2 taza okra (quimbombó) fresco en rebanadas
3/4 cucharilla aceite vegetal
1/8 cucharilla sal
1/8 cucharilla pimienta
aceite en aerosol antiadherente

Direcciones:

Lávese las manos con agua tibia y jabón. En un tazón, mezcle el okra en rodajas, el aceite, la sal y la pimienta. Cubra una sartén grande con aerosol para cocinar. Caliente la sartén a fuego medio, agregue la mezcla de okra, dándola vuelta con frecuencia con una cuchara de madera o con una espátula. Cocine alrededor de 10 minutos, o hasta que el okra esté dorado. Sirva con salsa picante o con su aderezo favorito.

Información Nutricional
Calorías 24; Grasa Total 1 g; Proteína 1 g; Carbohidratos Total 4 g; Fibra Dietética 2 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 76 mg



Ensalada de Pollo Crujiente

Hace: 5 porciones

Ingredientes:

2 taza pollo cocido en trozos
1/2 taza apio
1/4 taza pimienta verde
1/4 cebolla
1/2 pepino
1/2 taza uvas
1 manzana
1/4 taza yogurt natural

Direcciones:

Utilice pollo que le haya sobrado de una comida anterior, o hierva 2 tazas de pollo en trozos. Pique el apio. Pique el pimienta verde. Pele y pique 1/4 de una cebolla. Pele y pique la mitad de un pepino. Pique la manzana. No importa que tenga cascara. Corte las uvas por mitad. Coloque todos los ingredientes en un recipiente grande. Mezcle bien.

Disfruta de esta receta en pan, lechuga, pan o galletas saladas. Agregue sus condimentos o especias favoritas para agregar sabor según sea necesario.

Información Nutricional
Calorías 140; Grasa Total 4.5 g; Proteína 17 g; Carbohidratos Total 8 g; Fibra Dietética 1 g; Grasa Saturada 1 g; Sodio 65 mg



Chuletas de Puerco con Aderezo de Mostaza y Miel

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

4 chuletas de puerco
1/3 taza jugo de naranja
1 cucharada de salsa de soja
2 cucharadas de mostaza y miel

Direcciones:

Coloque las chuletas de puerco en una sartén anti-adherente. Cocine a fuego medio-alto para dorar un lado de las chuletas. Utilice una espátula para voltear las chuletas. Agregue el resto de los ingredientes. Cubra la sartén y baje la temperatura. Hierva a fuego lento 6 a 8 minutos hasta que estén listas las chuletas.

Cambia esta receta como quieras. Experimente con diferentes salsas, una naranja real versus jugo de naranja, o usando miel y mostaza normal.

Información Nutricional
Calorías 300; Grasa Total 12 g; Proteína 40 g; Carbohidratos Total 6 g; Fibra Dietética 0 g; Grasa Saturada 4.5 g; Sodio 400 mg



Galletas de Yogurt de Chispas de Chocolate

Hace: 36 porciones

Ingredientes:

1/2 taza azúcar (morena)
1/2 gramo margarina
1 1/2 cucharilla vainilla
1 taza harina (de trigo integral)
1/2 cucharilla bicarbonato (de sodio)
1/2 taza chispas de chocolate (o de algarroba en miniatura)

Direcciones:

Precaliente el horno a 375°F. En un tazón grande, combine el azúcar, el azúcar morena y la margarina y bata hasta que la mezcla esté esponjosa y ligera. Añada el yogurt y la vainilla y mezcle bien. Incorpore el bicarbonato de sodio y mezcle bien. Incorpore las chispas de chocolate. Vierta la masa en cucharadas sobre una bandeja (charola) para hornear galletas formando círculos de 2 pulgadas cada uno. Hornee a 375°F de 8 a 12 minutos, o hasta que doren un poco. Deje enfriar por 1 minuto. Sáquelas de las bandejas.

Disfruta de esta receta simple y húmeda de galletas con amigos y familiares.

Información Nutricional
Calorías 80; Grasa Total 3.5 g; Proteína 1 g; Carbohidratos Total 12 g; Fibra Dietética 1 g; Grasa Saturada 1 g; Sodio 50 mg