



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta entrega:

- Consejos para comer sano sin salirse del presupuesto
- Productos frescos para el otoño
- Presupueste sus beneficios SNAP para crear una reserva de emergencia

Recetas:

- Calabacín Glaseado con Naranja
- Sabroso Arroz Frito
- Tostadas Francésas Fantásticas
- Sopa de Frijoles Negros (CNPP)



octubre 2021

Consejos para comer sano sin salirse del presupuesto

Comer sano sin salirse del presupuesto puede ser un desafío a veces; sin embargo, al seguir estos consejos, le sorprenderá ver cuánto puede estirar su presupuesto de comida y lograr que le alcance más.

- Elabore un presupuesto mensual para la comida y manténgase firme con él. Es posible que deba reservar fondos adicionales para cumpleaños y días feriados.
- Planifique sus comidas y haga una lista. Revise la despensa para evitar comprar productos que ya tiene en casa.
- Lleve un registro mientras compra los alimentos.
- No compre comida para todo el mes de una sola vez, mejor trate de hacer las compras semanal o quincenalmente.
- Si recibe beneficios SNAP, recuerde que no es necesario gastar todos los beneficios en un solo mes y que los beneficios pueden traspasarse al mes siguiente. Los beneficios vencen luego de transcurrir un año a partir de la fecha en que se depositaron.
- Coma los alimentos de la estación. Muchos mercados agrícolas en Dakota del Sur abren por más tiempo en la temporada y aceptan beneficios de SNAP. Productos como la calabaza (zapallo/ auyama) de invierno se pueden almacenar de forma segura en la despensa durante ¡dos a cuatro meses!
- Compre varios alimentos básicos que se puedan utilizar en una variedad de platillos: arroz, frijoles, huevos, pollo, verduras enlatadas y alimentos de marca genérica.
- Busque ofertas (solo para los alimentos que ya estén en la lista) y compare los precios entre sus supermercados favoritos.



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 Dakota del Sur y el Departamento de Agricultura de los EE.UU. Conozca más información en extension.sdstate.edu (en inglés).

Recetas de: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

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

Productos frescos para el otoño



Aunque muchas frutas y verduras están disponibles durante todo el año, comer los alimentos de la estación puede ahorrarle dinero. Durante los meses de otoño, busque los siguientes productos:

Verduras	Frutas
Brócoli	Manzanas
Pastinacas o chirivías	Peras
Nabos	Uvas
Camotes o batatas	Calabazas o zapallos de invierno
Zanahorias	Calabazas

Presupueste sus beneficios SNAP para crear una reserva de emergencia

Planear cómo utilizar sus beneficios de SNAP antes de ir al supermercado lo ayudará a estirar el dinero para satisfacer las necesidades alimentarias de su hogar. Aquí le presentamos tres estrategias para crear una reserva de alimentos para emergencias y así ahorrar tiempo y dinero.

1. Comprar alimentos al por mayor cuesta menos dinero por porción y también le puede ahorrar tiempo. Haga una lista de las meriendas, botanas y comida de viaje favoritas de su familia. Cuando estos artículos estén en oferta, cómprelos en mayor cantidad. Tener comida adicional en la casa puede ahorrar mucho tiempo, sobre todo cuando tiene un horario ocupado o necesita tiempo para preparar la comida mientras los demás esperan hambrientos. Considere versiones más saludables de totopos o chips y bebidas (integrales y bajas en azúcar) las cuales son más sustanciosas. Las frutas y verduras también son una excelente alternativa para merendar. El queso, el yogurt y la leche son grandes opciones también. Estas comidas son perfectas para situaciones donde hay que comer “sobre la marcha.”
2. Ahorre dinero con la comida “rápida” preparada en casa. Prepare algunos platillos para congelar, que luego se puedan recalentar rápidamente, como una pizza casera o chili. Otras comidas rápidas pueden ser los sándwiches o los enrollados. Una alternativa más es la “cena con botanas”: prepare un gran platillo para toda la familia y comparta alimentos que ya tenga en la casa. Algunas sugerencias: uvas, pepinos, pimentones cortados, galletas saladas y hummus. Ahorrará tiempo al no tener que manejar para buscar la comida y podrá prepararla en pocos minutos.
3. Cada vez que compre alimentos, considere añadir un elemento en el carrito que luego pueda incorporarse a su reserva de emergencia. Esta reserva de alimentos puede ayudarlo a estar preparado durante una emergencia. A medida que continúa la pandemia de COVID-19, no se sabe con certeza si las familias tendrán que permanecer en cuarentena por cierto tiempo. Ya viene el invierno y las tormentas de invierno son algo seguro en Dakota del Sur. Abastezca su despensa con alimentos no perecederos, como frutas, verduras y sopas enlatadas, así como cereales y sus derivados, como pasta, arroz y cereales. Cuando sea difícil ir al supermercado, tener estos artículos a la mano lo ayudará a sentirse más seguro a la hora de comer.





Calabacín Glaseado con Naranja

Hace: 6 Porciones

Ingredientes:

3 calabazas de invierno (tipo "acorn squash")
1/8 taza jugo de naranja
1/4 taza miel
2 cucharadas mantequilla o margarina
nuez moscada

Preparación:

Caliente el horno a 400°F. Corte los calabazas por mitad. Quiteles las semillas y coloque las mitades en un molde para hornear no muy profundo. Combine el jugo de naranja y la miel. Mezcle bien. Coloque un poco de la mezcla jugo de naranja/miel en las cavidades de cada mitad de calabaza. Agregue 1 cucharada de margarina a cada mitad de calabaza, Espolvorée con nuez moscada, si se desea. Cubra el molde con papel aluminio para retener el vapor y agilizar la coción. Hornee durante 30 minutos. Saque el papel aluminio y continúe horneando 30 minutos más, o hasta que el calabaza esté suave.

Informacion Nutricional por pocion: Calorias 166; Grasa Total 4g; Grasa Saturada 2g; Proteina 2g; Carbohidratos 35g; Fibra Dietetica 3g; Sodio 8mg



Sabroso Arroz Frito

Hace: 6 porciones

Ingredientes:

2 cucharadas aceite en aerosol o margarina	4 huevos batidos
1 taza arroz regular, sin cocer	4 claras de huevos batidas
3 cucharadas cebolla finamente picada	1/4 taza leche sin grasa
1/2 taza zanahorias picadas o ralladas	1/2 taza chícharos
2 tazas agua	2 cucharadas salsa de soya

Preparación:

En una sartén a fuego medio, ponga a cocer en el aceite el arroz, cebolla picada, y las zanahorias picadas, revolviendo frecuentemente hasta que estén ligeramente dorados. Léntamente agregue agua. Reduzca el fuego, cubra y hierva hasta que el líquido se haya consumido y el arroz esté suave, unos 20 minutos. Bata los huevos en un recipiente hondo. Agregue la leche, chícharos y salsa de soya. Vierta sobre la mezcla de arroz caliente en la sartén. Ponga a cocer a fuego medio. Cuando la mezcla comience a espesarse, suavemente raspe una espátula a lo largo del fondo y los lados de la sartén. Esto permite que la mezcla de huevo esté bien cocida. Continúe cociendo hasta que los huevos tengan una textura firme.

Información Nutricional por porción: Calorías 237; Grasa Total 8g; Grasa Saturada 1g; Proteína 11g; Carbohidratos 30g; Fibra Dietética 1g; Sodio 393g



Comience su día con esta clásica receta para el desayuno y sirva con frutas frescas o enlatadas.

Tostadas Francésas Fantásticas

Hace: 6 porciones

Ingredientes:

2 huevos grandes
1/2 taza leche sin grasa
1/2 cucharadita extracto de vainilla
6 rebanadas pan de trigo
jarabe, u otros adornos (opcional)

Preparación:

Caliente una sartén sobre fuego medio, o ponga una estufa eléctrica a 375°F. Coloque los huevos, leche y vainilla en un molde para pastel o en un recipiente hondo y bata con un tenedor hasta que se integre bien. Engrase la sartén con una capa ligera de aceite o aceite en aerosol para cocinar. Remoje los dos lados de pan en la mezcla de huevo y cocine sobre la sartén caliente. Cocine de un lado hasta bien dorado. Voltee el pan y cocine el otro lado. Tomará unos 4 minutos por lado. Sirva con jarabe, compota (puré) de manzana, rebanadas de fruta o mermelada.

Información Nutricional por porción: Calorías 181; Grasa Total 10g; Grasa Saturada 2g; Proteína 17g; Carbohidratos 5g; Fibra Dietética 0g; Sodio 537mg



Sopa de Frijoles Negros (CNPP)

Hace: 5 Porciones

Ingredientes:

2 cucharadas aceite vegetal	3 latas de 15.5 onzas de frijoles negros bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría - o 6 tazas de frijoles negros (secos, cocidos)
1 cebolla española	
2 zanahorias (en cubos)	
2 tallos de apio (en cubos)	
4 ajo (pelados y finamente picados)	8 tazas agua
1 cucharadita albahaca seca	1 cubo de consomé de pollo en sodio
1 cucharadita orégano seco	1 limón verde (exprimido)
2 cucharaditas chile en polvo (o más, al gusto)	yogur simple bajo en grasa (opcional)

Preparación:

Coloque una olla sopera sobre la cocina a fuego medio y cuando esté caliente, añada el aceite. Añada una cebolla, zanahorias, apio, ajo, albahaca, orégano, y chile en polvo y cocine por unos 10 minutos hasta que la cebolla esté suave. Agregue los frijoles, agua, y el cubo de consomé y aumente el fuego a alto llevando a ebullición. Disminuya el calor a bajo y cocine por alrededor de 2 1/2 horas hasta que los frijoles estén bien suaves y la mezcla tenga un color uniforme. Si desea una sopa como puré, deje la sopa enfriar por unos 20 minutos. Coloque 2 tazas de sopa en una licuadora y ponga la tapa a medias (esto permitirá que la sopa se expanda y que salga el vapor) y licúela hasta que esté suave y homogénea. Transfírela a un recipiente grande. Repita el proceso con el resto de la sopa. Justo antes de servir, exprima el jugo de 1/4 de limón verde sobre cada porción y una cucharada de yogur. Sirva de inmediato, o cubra y refrigérela hasta por 5 días.

Frijoles negros, zanahorias, apio, y sazónadores se cocinan lentamente en esta sopa sustanciosa. Resalte estos deliciosos sabores con unas gotas de jugo de limón y una cucharada de yogur a la hora de servir.

Información Nutricional por porción: Calorías 322; Grasa Total 6g; Grasa Saturada 0g; Proteína 17g; Carbohidratos 51g; Fibra Dietética 20g; Sodio 455mg