



SOUTH DAKOTA STATE  
UNIVERSITY EXTENSION

# Family Food Cent\$

## En esta edición:

- Ahorre dinero en bocadillos
- Preparación de comidas para el regreso a clases: una guía para mañanas sin estrés

## Recetas:

- Hummus para fiesta
- Pollo a la brasa glaseada de piña y jengibre con calabacín y pimientas
- Bayas con crema de plátano



## Ahorre dinero en bocadillos

Los bocadillos son esas golosinas entre comidas. Para algunos, comer cada dos o tres horas proporciona la energía necesaria a lo largo del día. Para mayor eficiencia, los bocadillos deben ser rápidos y fáciles de preparar o para llevar. Estos son algunos consejos para abastecer la despensa con bocadillos saludables y rentables.

### Incluya bocadillos en su plan de comidas y lista de compras.

Los bocadillos pueden ser frutas y verduras frescas, queso y galletas saladas, yogur, batidos o sándwiches simples. Planifique refrigerios que usen ingredientes de otras comidas (las frutas y verduras son un buen ejemplo).

### Preste atención al tamaño de las porciones.

Al servir bocadillos, siga el tamaño de porción adecuado. Por ejemplo, si el bocadillo es queso y galletas saladas, sirva la porción recomendada de galletas saladas. Esto ayudará a que la comida dure más tiempo y sea una compra económica.

### Menos empaque equivale a menores costos.

Cuando se compran alimentos envasados, parte del costo es el empaque. Considere incluir bocadillos que estén menos procesados y usen menos empaques. Por ejemplo, las galletas saladas que se empaquetan individualmente costarán más por porción porque está pagando por las bolsas individuales. Comprar una caja de galletas y dividir las en porciones individuales costará menos.

### Planifique cuándo se servirán los bocadillos.

Sea intencional al servir bocadillos. Ya sea después de la escuela, a media mañana o antes de acostarse, haga un plan. Esto ayudará a estirar la comida y es más saludable para todos los miembros de la familia.



Este material fue financiado por el Programa de Asistente de Nutrición Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA. Para obtener más información sobre el Programa de Asistente de Nutrición Suplementaria (SNAP), comuníquese con su oficina local de Servicios Sociales.

Para obtener más información sobre cómo estirar su dinero para alimentos, comuníquese con su oficina local de Extensión de SDSU o con la oficina estatal al 605-688-4440.

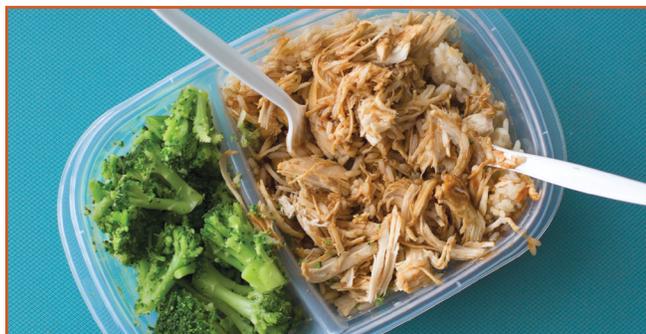
SDSU Extension es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades de acuerdo con las políticas de no discriminación de la Universidad Estatal de Dakota del Sur, la Junta de Regentes de Dakota del Sur y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Más información en [extension.sdstate.edu](http://extension.sdstate.edu).

Recetas de: [myplate.gov/myplate-kitchen/recipes](http://myplate.gov/myplate-kitchen/recipes)

Contenido de: [extension.org](http://extension.org); [doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx](http://doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx); [myplate.gov/](http://myplate.gov/)

# Preparación de comidas para el regreso a clases: una guía para mañanas sin estrés

A medida que se acerca el nuevo año escolar, el ajetreo y el bullicio de las rutinas diarias pueden volverse abrumadores. Una forma de facilitar la transición y asegurarse de que usted y su familia comiencen bien el día es a través de la preparación de comidas. Aquí hay una guía completa para ayudarlo a comenzar con la preparación de comidas para la escuela.



## Beneficios de la preparación de comidas

1. Ahorro de tiempo: Preparar las comidas con antelación ahorra tiempo durante las mañanas y noches más concurridas.
2. Alimentación saludable: Las comidas planificadas con anticipación pueden ayudar a mantener una dieta equilibrada.
3. Rentable: Comprar ingredientes a granel y evitar la comida para llevar de última hora puede ahorrar dinero.
4. Reducción del estrés: Saber que las comidas están listas puede reducir el estrés diario y la fatiga de decisión.

## A empezar

1. Planifique sus comidas: Comience por planificar un menú semanal. Incluye desayuno, almuerzo, aperitivos y cena. Considere las necesidades nutricionales y preferencias de su familia.
2. Haga una lista de compras: En función de su plan de comidas, cree una lista de compras detallada. Apegarse a la lista para evitar compras impulsivas.
3. Elija un día de preparación: Dedique un día, como el domingo, a preparar sus comidas para la semana. Esto puede incluir cortar verduras, cocinar granos y porcionar bocadillos.

## Ideas de preparación de comidas para el desayuno:

- Avena durante la noche: Combine avena, leche (o una alternativa sin lácteos) y sus ingredientes favoritos (frutas, nueces, semillas) en un frasco. Refrigere durante la noche.

- Muffins de huevo: Batir los huevos con verduras, queso y condimentos. Vierta en un molde para muffins y hornee. Estos se pueden almacenar en el refrigerador y recalentar rápidamente.

## Almuerzo:

- Ensaladas de tarro de albañil: Coloque los ingredientes en capas en un frasco de vidrio, comenzando con el aderezo en la parte inferior y terminando con verduras en la parte superior. Agite y disfrute cuando esté listo para comer.
- Wraps y sándwiches: Prepare los rellenos con anticipación y guárdelos por separado. Prepare wraps o sándwiches por la mañana para un almuerzo fresco.

## Refrigerios:

- Paquetes de frutas y verduras: Precorte frutas y verduras y córtelas en recipientes del tamaño de un refrigerio.
- Bolas energéticas: Mezcle avena, mantequilla de nueces, miel y complementos como chispas de chocolate o frutas secas. Enrolle en bolas y refrigere.

## Cena:

- Comidas en sartén: Pique las verduras y las proteínas (pollo, tofu, pescado) y guárdelas en un recipiente. En las noches ocupadas, extiéndelas en una sartén, sazone y hornee.
- Cazuelas: Prepare las cazuelas con anticipación y congélelas. Simplemente hornee cuando sea necesario.

## Tips for Success

1. Utilice recipientes de calidad: Invierta en recipientes herméticos de buena calidad para mantener sus comidas frescas.
2. Etiquete todo: Etiquete los recipientes con la fecha y el contenido para realizar un seguimiento de lo que debe comerse primero.
3. Mantente flexible: La vida pasa y los planes pueden cambiar. Sea flexible y ajuste su plan de comidas según sea necesario.

La preparación de comidas puede cambiar las reglas del juego para los ajetreados días escolares. Con un poco de planificación y preparación, puede asegurarse de que su familia disfrute de comidas nutritivas y deliciosas sin el estrés diario. Comience con algo pequeño, manténgase organizado y pronto la preparación de comidas se convertirá en una parte integral de su rutina. ¡Feliz preparación!



Este dip está repleto de proteínas y se puede servir con verduras o pan de pita integral para un bocadillo saludable. Prepárelo tan picante como desee añadiendo más o menos jalapeño y pimienta de cayena.

## Hummmus para fiesta

Hace 6 porciones

### Ingredientes:

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1 lata de garbanzos bajos en sodio   | 1 cucharada de jugo de lima               |
| ½ cucharadita de comino              | 1 cucharada de aceite de sésamo           |
| ¼ cucharadita de sal                 | 1 chile (ají) jalapeño (finamente picado) |
| ⅛ cucharadita de pimienta de cayena  | 2 cucharadas de cilantro (picado)         |
| 2 dientes de ajo (finamente picados) |   |
| ½ taza de yogur natural (sin grasa)  |   |

### Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Escurra los garbanzos y macháquelos en una licuadora o procesador de alimentos, o con un tenedor. Añada los ingredientes restantes.
3. Licúe hasta formar una pasta suave.
4. Deje enfriar durante una hora o de un día para otro.
5. Sirva con galletas saladas o totopos. Refrigere lo que sobre de inmediato.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 98g; Grasa total 4g; Grasas saturadas 0 g; Proteína 5g; Carbohidratos 12g; Fibra dietética 3g; Sodio 207g



Trozos de piña fresca y un esmalte fácil hecho con jugo de piña añade sabores tropicales y alegres a el pollo a la parrilla.

## Pollo a la brasa glaseada de piña y jengibre con calabacín y pimientas

Rinde 4 porciones

### Ingredientes:

- |  |   |
|--|---|
| 1 ½ tazas jugo de piña (botella de 12 onzas)                           | ⅛ cucharadita sal   |
| ¼ taza vinagre de manzana  | ¼ cucharadita pimienta                                      |
| 3 cucharadas azúcar morena   | 1 cebolla amarilla dulce (cortada en cuñas)                 |
| 1 ½ cucharadas salsa de soja ligera                                    | 2 calabacín (cortado en trozos)                             |
| 1 cucharada jengibre picado  | 1 pimiento rojo (cortado en 8 tiras)                        |
| 1 cucharada mostaza de Dijon   | 1 pimiento de color naranja (cortado en 8 tiras)            |
| 1 taza cuscús de trigo integral, seco                                  | 8 lanzas de la piña (2 ½" x 1 ¼", cerca de 1 onza cada uno) |
| 1 libra Pechuga de pollo deshuesada, sin piel (cortada en 4 porciones) | 1 cebolla verde cortada en rodajas                          |
| 1 cucharada aceite de oliva  |   |

### Preparación:

1. Para hacer el esmalte, combine el jugo de piña, el vinagre, el azúcar moreno, la salsa de soja, el jengibre y la mostaza en una cacerola mediana a fuego medio- alto.
2. Poner a hervir; hervir por 15 minutos.
3. Precaliente la parrilla a fuego medio. Cocine el cuscús según las instrucciones del paquete.
4. Mientras el cuscús está cocinando, mezcle la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta.
5. Cocine el pollo por 2 minutos por lado o hasta que esté marcado con la parrilla.
6. Continúe asando, rociando y girando con glaseado de piña con jengibre, por 5 a 6 minutos o hasta que esté cocido.
6. Cocine la cebolla, el calabacín, el pimiento rojo, la pimienta anaranjada y las lanzas de piña a la parrilla, rociando con glaseado de piña con jengibre, por 3 a 5 minutos o hasta que estén marcados y tiernos en la parrilla.
7. Sirva el pollo con verduras y piña sobre el cuscús.
8. Adorne con las cebollas verdes.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 460g; Grasa total 8 g; Grasa saturada 2g; Proteína 34g; Carbohidratos 66g; Fibra dietética 7 g; Sodio 396mg



Encuentre más  
recetas y videos en  
[extension.sdstate.edu](http://extension.sdstate.edu)



## ¿Sabía que ...?

La fibra es proporcionada por las semillas, la piel y la pulpa de las frutas. La fibra previene el estreñimiento, ayuda a mantener el peso y reduce el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas.

Más información en: [extension.sdstate.edu/pick-it-try-it-it](http://extension.sdstate.edu/pick-it-try-it-it)



# Fresa/frambuesa

Rinde 2 porciones.

## Bayas con crema de plátano

### Ingredientes:

1/3 taza de yogur natural bajo en grasa jugo de fruta de onza de plátano maduro (la naranja funciona bien)  
2 tazas de fresas, en rodajas  
1 cucharadita de miel  
Una pizca de canela

### Preparación:

1. Combine el yogur, el plátano y el jugo en un tazón y triture con un tenedor hasta que esté casi suave.
2. Lave y corte las bayas en rodajas.
3. Coloque la crema de plátano en un plato y cubra con bayas. Termine con un chorrito de miel y una pizca de canela.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 60g; Grasa total 1g; Grasas saturadas 0 g; Proteína 2g; Carbohidratos 13g; Fibra dietética 2g; Sodio 15g

**THE DISH**  
REAL TALK ABOUT FOOD

Aprenda más formas sobre los "preparativos para el regreso a clases" con esta breve lección interactiva disponible en The Dish: Real Talk about Food. Visite nuestro sitio web aquí: [thedishrealtalk.com/course2/#/](http://thedishrealtalk.com/course2/#/) o siga las instrucciones a continuación.



1. Abre la cámara de tu teléfono.
2. Sostenga su dispositivo sobre un código QR para que sea claramente visible dentro de la pantalla de su teléfono inteligente.
3. Su teléfono inteligente lee el código y aparece un enlace en su pantalla.