

Sácale provecho a tus compras del supermercado

(Continúa)

Revisa, revisa, revisa

Dedícale un poco de tiempo ahora y ahorrarás tiempo y dinero más tarde.

- Tu refrigerador y la alacena. Antes de ir de compras, asegúrate de revisar cuáles productos tienes en casa para que no compres cosas que no necesitas.
- Frutas y verduras. Fíjate en las bolsas de verduras muy bien y evita los que contengan hojas marrones y viscosas. Asegúrate que las frutas no están golpeadas. Revisa que a las cebollas y papas no les hayan salido-brotes.
- Fecha límite de venta. Busca el paquete que tenga la fecha de caducidad o fecha límite de venta más lejana posible, especialmente cuando se trata de productos lácteos. Eso significa que un producto está más fresco y cuentas con más tiempo para usarlo.

Adaptado del boletín Chop Chop Sprout

Ensalada para comer como taco, usando las manos

Rinde: 6 porciones tamaño bocadillo

Los niños se divierten preparándola y comiéndola – una comida ligera o un bocadillo sustancioso

Ingredientes

- 2 tazas de pasta de figuras pequeñas (conchitas, para ensalada, etc.)
- ½ pepino sin cáscara
- 1 zanahoria sin cáscara
- 1 manzana mediana
- ½ taza de queso *cheddar* rallado
- 1 lata (6 onzas) de atún en agua, escurrido
- 6 hojas de lechuga (de hojas verdes o rojas)
- Aderezo vinagreta* (embotellada o pruebe la receta de abajo)

*Aderezo vinagreta

- 3 cucharadas de vinagre de sidra (se puede usar también vinagre balsámico, de vino rojo, de vino blanco o de arroz)
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ cucharadita de mostaza preparada
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- ¼ taza de aceite de olivo

1. Mezcle los primeros cinco ingredientes.
2. Bata a mano mientras agrega lentamente el aceite.

Preparación

1. Corte el pepino, la zanahoria y manzana en pedazos de ¼ de pulgada y mezcle en un tazón grande.
2. Agregue la pasta cocida, queso y atún.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva un poco.
4. Coloque una hoja de lechuga sobre el plato. Sirva tres o cuatro cucharadas de ensalada en el centro de la hoja de lechuga y enróllela. ¡Provecho!

CINDY FAKE

DIRECTOR DEL CONDADO

KELLEY BRIAN

CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

ROSEMARY CARTER

ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Website: <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/ansstafffiles/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: UCANR, Affirmative Action Compliance Officer/Title IX Officer, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA - SNAP.