

Shop Smart, Eat Well

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

Make the Most of Your Shopping Trip

When grocery shopping, the goal is to stay within your budget and still get everything you need to provide healthy foods for your family. But with inflation these days, that is getting much harder. Following these tips will help you to spend less and eat better.

Understand the Store Layout

In most markets, you'll find produce (fruits and vegetables), meat, and dairy foods around the edges of the store. These are the healthiest foods because they are the least processed. They haven't had salt, sugar, fat, or colors added to them. When you walk into the store remember to "shop the perimeter," meaning that if you shop closer to the walls of the store, you'll get the best health value for your food dollars.



Don't Shop When You're Hungry

There are a lot of things that will tempt you if you go to the store hungry. Shopping after you've eaten a snack will help you resist these impulse buys, which usually have little to no nutritional value and might make you go over budget.



Stick to Your List

Before you go to the grocery store, take the time to make a shopping list. When you get there, stick to it! Exceptions can be made for unadvertised specials on items that you use regularly, as long as you have room in your budget and the space to store them at home.



Add Frozen Food to Your Cart at the End

If you make frozen foods your last purchase and bag them together, they will stay frozen longer.

(continued on back page)

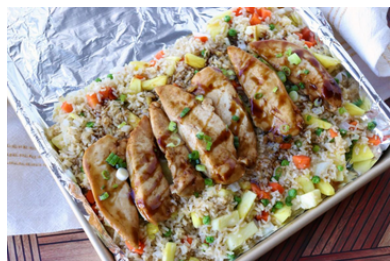
Make the Most of Your Shopping Trip (Continued)

Check, Check, Check

Spend a little time now and you will save time and money later.

- ✓ Your refrigerator and pantry. Before you shop, make sure you check out what you still have at home so you don't buy anything you don't need.
- ✓ Produce. Look at bagged greens carefully and avoid any that contain brown or slimy leaves. Make sure that fruit is not bruised. Check that onions and potatoes aren't sprouting.
- ✓ Sell-by date. Look for the package with the latest expiration or "sell by" date, especially on dairy items. That means they're fresher and you have more time to use them.

Adapted from ChopChop Sprouts newsletter



Sheet Pan Teriyaki Chicken and Pineapple Fried Rice

Makes 6 servings

Directions

1. Wash your hands. Preheat oven to 400° F. Line a sheet pan with foil for easy cleanup. Create a boat with a second piece of aluminum foil to fit half the pan size.
2. Place the chicken in a single layer in the boat and drizzle with teriyaki sauce. Cook in oven for 15 minutes.
3. While chicken is cooking, add the remaining ingredients to a bowl and stir to combine. After the chicken is done cooking for 15 minutes, add the rice mixture to the other half of the sheet pan. Spoon teriyaki sauce over chicken as necessary and return the pan to the oven.
4. Cook for an additional 10 minutes or until chicken reaches 165° F. Carefully flip the teriyaki chicken onto the rice and serve.

Ingredients

- 1 pound chicken (breast or tenderloin)
- 1/3 cup teriyaki sauce, low sodium
- 3 cups brown rice, cooked
- 2 cups pineapple, diced (fresh or canned)
- 1 cup frozen peas and carrots
- 1 cup onion, diced
- 2 tablespoons cooking oil
- 2 teaspoons garlic, minced
- ¼ teaspoon ground ginger

Recipe and photo courtesy of NDSU's "Nourish" newsletter by Julie Garden-Robinson, Ph.D., R.D., L.R.D., Food and Nutrition Specialist

Carrie Yarwood, Community Education Specialist II



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 office

<https://ucanr.edu/sites/letseatthehealthy/>

COMPRA INTELIGENTE, COME BIEN

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada

Aproveche al máximo su viaje de compras

Cuando vaya de compras al supermercado, el objetivo es mantenerse dentro de su presupuesto y aun así obtener todo lo que necesita para proporcionar alimentos saludables para su familia. Pero con la inflación en estos días, eso se está volviendo mucho más difícil. Seguir estos consejos te ayudará a gastar menos y comer mejor.

Comprender el diseño de la tienda

En la mayoría de los mercados, encontrará productos agrícolas (frutas y verduras), carne y productos lácteos en los bordes de la tienda. Estos son los alimentos más saludables porque son los menos procesados. No se les ha agregado sal, azúcar, grasa o colorantes. Cuando ingrese a la tienda, recuerde "comprar en el perímetro", lo que significa que si compra más cerca de las paredes de la tienda, obtendrá el mejor valor para la salud por su dinero en alimentos.



No compre cuando tenga hambre

Hay muchas cosas que te tentarán si vas a la tienda con hambre. Comprar después de haber comido un refrigerio lo ayudará a resistir estas compras impulsivas, que generalmente tienen poco o ningún valor nutricional y pueden hacer que se exceda del presupuesto.



Apégate a tu lista

Antes de ir al supermercado, tómese el tiempo para hacer una lista de compras. Cuando llegues allí, ¡mantente firme! Se pueden hacer excepciones para ofertas especiales no anunciadas en artículos que usa regularmente, siempre que tenga espacio en su presupuesto y espacio para almacenarlos en casa.



Agregue alimentos congelados a su carrito al final

Si hace que los alimentos congelados sean su última compra y los empaqueta juntos, permanecerán congelados por más tiempo.

(continúa en la última página)

Aproveche al máximo su viaje de compras (Continuada)

Comprobar, comprobar, comprobar

Dedique un poco de tiempo ahora y ahorrará tiempo y dinero más adelante.

- ✓ Tu nevera y despensa. Antes de comprar, asegúrese de revisar lo que todavía tiene en casa para no comprar nada que no necesite.
- ✓ Producir. Mire las verduras en bolsas con cuidado y evite las que contengan hojas marrones o viscosas. Asegúrese de que la fruta no esté magullada. Verifique que las cebollas y las papas no estén brotando.
- ✓ Fecha de caducidad. Busque el paquete con la última fecha de caducidad o fecha de caducidad, especialmente en productos lácteos. Eso significa que están más frescos y tienes más tiempo para usarlos.

Adaptado del boletín ChopChop Sprouts



Bandeja para Hornear Pollo Teriyaki y Arroz Frito con Piña

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- 1 libra de pollo (pechuga o lomo)
- 1/3 taza de salsa teriyaki, baja en sodio
- 3 tazas de arroz integral, cocido
- 2 tazas de piña, cortada en cubitos (fresca o enlatada)
- 1 taza de chicharos y zanahorias congelados
- 1 taza de cebolla, picada
- 2 cucharadas de aceite de cocina
- 2 cucharaditas de ajo picado
- ¼ de cucharadita de jengibre molido

Receta y foto cortesía del boletín informativo "Nourish" de NDSU por Julie Garden-Robinson, Ph.D., R.D., L.R.D., especialista en alimentos y nutrición

Preparación

1. Lávese las manos. Precaliente el horno a 400° F. Cubra una bandeja para hornear con papel aluminio para facilitar la limpieza. Crea un bote con una segunda pieza de papel de aluminio para que se ajuste a la mitad del tamaño de la fuente.
2. Coloque el pollo en una sola capa en el bote y rocíe con salsa teriyaki. Cocine en el horno durante 15 minutos.
3. Mientras se cocina el pollo, agregue los ingredientes restantes a un tazón y revuelva para combinar. Después de que el pollo haya terminado de cocinarse durante 15 minutos, agregue la mezcla de arroz a la otra mitad de la bandeja para hornear. Vierta la salsa teriyaki sobre el pollo según sea necesario y regrese la sartén al horno.
4. Cocine por 10 minutos adicionales o hasta que el pollo alcance los 165° F. Voltee con cuidado el pollo teriyaki sobre el arroz y sirva.

Carrie Yarwood
Especialista en Educación Comunitaria II

**CONDADOS DE CALFRESH HEALTHY
LIVING, UCCE PLACER Y NEVADA**



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales

Extensión Cooperativa de UC

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 oficina

<https://ucanr.edu/sites/letseatthehealthy/>

CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia para Nutrición Suplemental (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), produjo este material. Estas instituciones y la División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California (UC ANR) son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades. Para obtener información nutricional importante, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.