

URI SNAP-ED NUTRITION



NEWSLETTER



GUÍA DE ALIMENTOS ENLATADOS

¿Por qué comprar alimentos enlatados?

Las frutas, verduras, frijoles, pollo y atún enlatados son excelentes para tener en la despensa y preparar comidas fáciles. Éstos son algunos de los beneficios de los alimentos enlatados.



Ahorrar Dinero

Los alimentos enlatados tienden a costar menos que los alimentos frescos.

Reducir el Desperdicio de Alimentos

Comidas enlatadas duran más en su despensa.



Cocinar una Comida Rápida

Las proteínas enlatadas como el atún y el pollo están listas para comer.

Cocine Comidas Llenas de Nutrientes

Las frutas y verduras enlatadas tienen los mismos nutrientes que las frutas y verduras frescas.



La página siguiente ofrece ideas para opciones más saludables. →

¡Asegúrese de visitar uri.edu/snaped o síganos en las redes sociales para obtener más recetas familiares e información nutricional!



RISNPEd



URI_Nutrition_Ed



Community Nutrition Education RI



URI Nutrition



Enfoque Tecnológico:

Cupones Digitales de las Tiendas de Comestibles:



¡Los cupones son una excelente manera de ahorrar dinero!

- Descargue la aplicación de su tienda de comestibles favorita y guarde cupones en su teléfono inteligente
- Es posible que necesite crear una cuenta dependiendo de la tienda de comestibles de su preferencia.

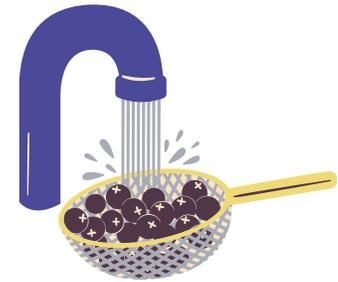
Al comprar alimentos enlatados...



elija opciones bajas en sodio para una opción más saludable con menos sal agregada.



busque frutas en jugo 100% natural en lugar de almíbar para reducir la cantidad de azúcares agregados.



Enjuague las frutas y verduras enlatadas para reducir la sal y el azúcar añadidos.

Ensalada Suroeste

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: ¾ taza

Ingredientes

1 lata (15 onzas) frijoles negros, enjuagados
1 taza maíz, fresco o congelado
1 tomate mediano, picado
¼ taza cebolla roja, picada
1 cebolleta, picada
1 cucharada cilantro picado
Jugo de 1 lima (2 cucharadas)
3 cucharadas aceite de oliva
¼ cucharadita sal
Pimienta negra, al gusto

Preparación

1. Combine los frijoles, maíz, tomate, cebolla, cebolleta y cilantro.
2. Mezcle el jugo de lima, aceite, sal y pimienta. Vierta sobre la ensalada.
3. Mezcle bien y deje marinar en el refrigerador por 30 minutos antes de servir.



Batidos de Durazno y Crema

Porciones por receta: 3

Tamaño de porción: 1 taza

Ingredientes

1 banano congelado
1 lata (15 onzas) de duraznos, en jugo 100% natural
1 taza yogurt natural bajo en grasa

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licue hasta suave y sirva en vasos. ¡Disfrute!

