

BOLETÍN DE NUTRICIÓN URI SNAP-ED



CONSEJOS PARA PREPARAR Y PLANIFICAR COMIDAS

Muchas personas tienen horarios ocupados y les resulta más fácil elegir opciones de comida rápida en lugar de tomarse el tiempo para cocinar. La preparación de comidas es una excelente manera de facilitar la cocción y reducir la cantidad de tiempo que lleva. También puede ayudarlo a estirar su dinero para alimentos, planificar comidas saludables y reducir el desperdicio de alimentos.

Conceptos básicos de preparación de comidas



Métodos Comunes de Preparación de Comidas

- Cocine las comidas antes de la hora de comer, refrigere y luego vuelva a calentar cuando esté listo para comer.
- Cocine una cantidad grande de una receta para dividirla en porciones más pequeñas, que se pueden congelar o refrigerar para comer más tarde.
- Prepare los ingredientes para una receta con anticipación para ahorrar tiempo al cocinar la receta (es decir, picar verduras o hervir pasta).

Consejos para Preparar Comidas

- Use listas de compras para realizar un seguimiento de los ingredientes necesarios para las recetas cada semana.
- Pruebe los recipientes reutilizables para organizar comidas o ingredientes para facilitar el acceso y el viaje.



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



RISNPEd



URI_Nutrition_Ed



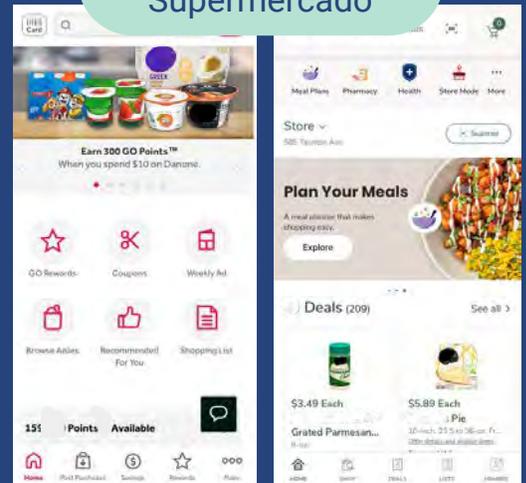
Community
Nutrition
Education RI



URI Nutrition

Enfoque en la tecnología:

Aplicaciones de Supermercado



- Verifique si su supermercado local tiene una aplicación.
- Las aplicaciones de supermercados ofrecen cupones, ofertas, listas de compras, consejos para planificar comidas y puntos de recompensa.
- Cuando crea una cuenta y escanea su tarjeta de recompensas al finalizar la compra, gana puntos de recompensa que se pueden usar para ahorrar dinero en alimentos y gasolina.

Mantenga su Comida Fresca

Al preparar la comida, a veces se puede olvidar la comida o hay demasiado y se estropea. Pruebe estos consejos a continuación para mantener su comida fresca:

- Las comidas refrigeradas duran de 3 a 4 días y las comidas congeladas duran de 3 a 6 meses.
- Etiquete su comida preparada con fechas para recordar comer dentro de un período seguro.
- Organice su refrigerador de modo que los alimentos y las comidas más viejas estén en el frente a la altura de los ojos.

Preparación de Comidas de Forma Segura:

- Después de comprar alimentos frescos o cocinar comidas, refrigere dentro de las 2 horas.
- Descongele los alimentos congelados en su refrigerador, no sobre las encimeras.



Bocaditos de Huevo y Verdura

Tiempo de Preparación: 5 minutos **Tamaño de la Porción:** 1 bocadito de huevo

Hora de Cocinar: 25 minutos

Porciones por Receta: 7

Costo: \$4.06 por receta, \$0.58 por porción

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente
2 tazas vegetales, lavados y picados
6 huevos
½ cucharadita sal
½ cucharadita pimienta
½ cucharadita ajo en polvo
½ taza queso cheddar bajo en grasa rallado

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde para muffins con spray antiadherente para cocinar.
2. Coloque las verduras picadas en 7 agujeros del molde para muffins.
3. Batir los huevos en un tazón. Agregue la sal, pimienta, ajo en polvo y queso.
4. Vierta la mezcla de huevo y queso sobre las verduras en el molde para muffins y hornee por 25 minutos.

*Si hay agujeros vacíos en los moldes para panecillos, llénelos con agua para que las picaduras de huevo se cocinen uniformemente.

Consejos para Preparar Comidas:

- Congele grandes lotes de bocaditos de huevo para un desayuno rápido y fácil en las mañanas ocupadas.
- Para descongelar, deje las picaduras de huevo congeladas en el refrigerador durante la noche.

Nutrition Facts

7 servings per container

Serving size 1 egg bite

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 160mg 53%

Sodium 300mg 13%

Total Carbohydrate 3g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 8g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 67mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 148mg 4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.