

# URI SNAP-ED NUTRITION NEWSLETTER



## DESPERDICIE MENOS Y GASTE MENOS

¿Se encuentra desechando comida escondida en el refrigerador? ¡Desperdiciar comida significa desperdiciar dinero! A continuación se ofrecen algunos consejos ecológicos sobre cómo desperdiciar menos y gastar menos.



¡Asegúrese de visitar [uri.edu/snaped](http://uri.edu/snaped) o síguenos en las redes sociales para obtener más recetas familiares e información nutricional!



RISNPEd



URI\_Nutrition\_Ed



Community Nutrition Education RI



URI Nutrition

### Consejos para Reducir el Desperdicio de Alimentos

**Revise su despensa** y haga una lista de compras para evitar comprar alimentos que ya tenga en casa.



**Cocine un salteado o una sopa** con verduras antes de que se echen a perder.

**Tenga en cuenta** los alimentos que a menudo se desperdician en su hogar y trate de comprarlos con menos frecuencia.



**Compre un paquete económico** de carne, pollo o pescado cuando esté en oferta. Utilice la proteína para más de una comida durante la semana y congele el resto.

**Experimente con alimentos nuevos** a pequeña escala comprando el paquete más pequeño en caso de que no le guste.



Enfoque en la Tecnológico:

Sitio Web de URI SNAP-Ed: [uri.edu/SnapEd](http://uri.edu/SnapEd)



### CELERY

**HOW DOES IT TASTE?**  
Celery has a very crunchy texture and a slightly sweet and earthy taste.

**HOW DO I PICK IT?**  
Find straight celery stalks that are firm and not wilted. Look for a green color, with no browning or spotting. Celery is best in season from late summer to early fall but is available year-round.

**HOW DO I STORE IT?**  
Cut off the leaves and pry the stalks apart, then store in a plastic bag in the refrigerator for up to 2 weeks.

**HOW DO I PREPARE IT?**

1. Cut off the base and the leaves on top. Leaves can be saved to put in soup or can be discarded.
2. Rinse celery stalks to remove dirt.
3. Slice or chop according to your recipe.



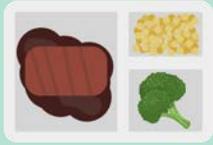
Cut the stalk into pieces and eat it **raw**, or **boil** celery in a **soup** or **stock**.

### Nuestra Página Web...

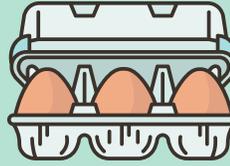
- ¡tiene una larga lista de recetas económicas y fáciles de preparar!
- le permite escribir el nombre de un ingrediente y le brinda una lista de recetas con ese ingrediente.
- ofrece folletos de preparación de verduras con descripciones, consejos de almacenamiento e ideas de preparación para diversas frutas y verduras.



# ¿Cuánto tiempo debo conservar los alimentos en el refrigerador?\*



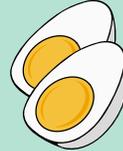
**Sobras cocidas: 4 días**



**Huevos crudos frescos: 3-5 semanas**



**Aves crudas y carne molida: 1 a 2 días**



**Platos con huevo cocido: 3-4 días**



**Carne cruda: 3-5 días**



**Pescado fresco y mariscos crudos: 1-2 días**

\*Si la comida parece mohosa, descolorida o tiene mal olor, deséchela.

## Sopa de Lentejas



**Porciones por receta: 6**

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tamaño de porción: 1 taza**

**Tiempo de cocción: 40 minutos**

**Costo: \$3.00 por receta/ \$0.50 por porción**

### Ingredientes

- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, en cuadritos
- 1 zanahoria grande, en cuadritos
- 4 tazas agua
- 1¼ tazas lentejas crudas
- 1 cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita orégano
- 1 lata (14.5 onzas) tomates, en cuadritos
- 1 taza espinacas congeladas
- 1 cucharadita sal
- Pimienta negra a su gusto

### Preparación

1. En una olla grande, caliente el aceite sobre fuego medio.
2. Añada la cebolla y zanahoria. Cocine por 3 minutos, o hasta que la cebolla esté blanda.
3. Añada el agua, las lentejas, el ajo y el orégano. Hierva, luego reduzca el fuego y deje cocer sobre fuego lento por 25 minutos.
4. Añada los tomates, las espinacas, sal y pimienta. Hierva sobre fuego lento por 10 minutos. Sirva caliente.

### Consejo para Ahorrar Dinero:

Congele un poco de sopa para una comida rápida otra noche. Agregue cualquier verdura que tenga en su refrigerador antes de que se eche a perder para evitar el desperdicio de alimentos y también para agregar fibra extra a esta comida.



### Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>200</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 18g	<b>64%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 81mg	<b>6%</b>
Iron 4mg	<b>20%</b>
Potassium 684mg	<b>15%</b>
Vitamin A 253mcg	<b>30%</b>
Vitamin C 3mg	<b>4%</b>

\*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.