

Cocine Más, Ahorre Más



Si usted se parece a la mayoría de personas, sale a cenar más y cocina menos.

¿Sabía usted que si cocina en casa, usualmente uno elige alimentos más saludables para uno y su familia?

Cocinar puede ser una experiencia divertida y gratificante que también le ahorra dinero.

¿Cuánto puede ahorrar?

Pedir pizza, comida rápida o comida china para una familia con 5 personas puede costar entre \$20-\$40. Comidas congeladas como macarrones con queso pueden costar \$7.

¿Y si podría alimentar a la familia por \$3-6, con la comida que queda del día de ayer?

Como Empezar

- Prepare recetas que a su familia le gustan.
- Sea realístico. Si normalmente no cocina, empiece lentamente. Cocine una vez por semana y poco a poco cocine más frecuentemente.
- Una comida saludable empiece con más verduras y frutas, y porciones más pequeñas de proteína y granos integrales. La mitad de su plato debe ser verduras y frutas.
- Planee las comidas, y mantenga algunos alimentos básicos y saludables (como el atún, habichuelas en lata, pasta, tomates en lata, mantequilla de maní) a mano.
- ¡Pruebe las recetas familiares y bajas en costo al otro lado de esta hoja!



Problemas y Soluciones



| | |
|---|---|
| "Estoy cansado de ser el único que cocina." | Haga cocinar un evento familiar. Los niños pueden aprender a ayudar con la preparación de ingredientes. Esto les enseña sobre la comida saludable y es una manera de pasar tiempo juntos. |
| "No tengo tiempo de preparar una cena grande cada noche; es más fácil pedir comida desde afuera." | Cocinar sí toma tiempo, es la verdad. Trate de preparar algunas partes de la receta la noche anterior, o temprano por la mañana. También se puede cocinar una comida extra en el fin de semana y congelar una parte para después. Al comprar frutas y verduras congeladas o enlatadas puede ahorrar tiempo en la preparación. |
| "Mi familia prefiere salir a cenar; cuando yo cocino en casa, ellos se quejan." | Cambiar una rutina familiar es difícil al principio. Para empezar, haga que su familia coma semanalmente una comida más en casa. Dígale a su familia que esto es una manera de comer más saludable y ahorrar dinero. Pregúnteles qué les gusta y haga una lista de recetas sencillas que a todos les gustan. |

Recetas Familiares y Bajas en Costo que Ahorran \$\$

MACARRONES TEX-MEX

- * ½ caja pasta integral
- * 1 cucharada mantequilla sin sal
- * ½ cucharadita ajo en polvo
- * 2 cucharaditas chile en polvo
- * ¼ cucharadita pimienta negra
- * ½ cucharadita sal
- * 2 cucharadas harina
- * 1 lata (15 onzas) tomates en cubitos, sin sal, escu-
ridos
- * 1¼ taza leche baja en grasa
- * 1 envase (6 onzas) yogur natural sin grasa
- * 1 lata (15 onzas) frijoles pintos, enjuagados
- * 1 taza queso cheddar rallado, grasa reducida



1. Prepare la pasta según las instrucciones en el pa-
quete.
2. Derrita la mantequilla en una cacerola grande.
Añada ajo, chile, pimienta, sal y harina. Cocine y
revuelva por 1-2 minutos, hasta que dore.
3. Añada tomates, leche, yogur, frijoles y pasta pre-
parada. Cocine por 4-5 minutos, revolviendo fre-
cuentemente.
4. Añada el queso y revuelva hasta se funda. Retire
del fuego y sirva.

Receta para 6 porciones de 1 taza: 260 calorías,
4 gramos fibra, 16 gramos proteína por porción,
buena fuente del calcio

Costo: \$5.56 por receta, \$0.93 por porción

PASTA CON VERDURAS Y HABICHUELAS

- * 8 onzas pasta (pruebe el tipo integral)
- * 1 cucharada aceite vegetal
- * 1 cucharada ajo picado
- * 10 onzas espinaca congelada
- * 1 lata (15 onzas) tomates en cubi-
tos, jugo incluido
- * 1 lata (15 onzas) habichuelas blancas, enjuagadas
- * 1 cucharadita sal
- * ½ cucharadita pimienta
- * ½ taza queso parmesano rallado



1. Prepare la pasta según las instrucciones en el pa-
quete. Deje al lado.
2. Caliente el aceite en un sartén. Añada el ajo y coci-
ne sobre fuego lento hasta tierno.
3. Añada la espinaca, los tomates y su jugo, las habi-
chuelas, sal y pimienta.
4. Después de que la mezcla hierva, cocine sobre fue-
go lento (sin tapa) por 5 minutos.
5. Añada la pasta y el queso a las verduras. Mezcle
bien y sirva. Ponga las sobras en la refrigeradora
dentro de 2-3 horas.

*Consejo: Se puede usar seis tazas de espinaca, acelga o
col rizada fresca en lugar de la espinaca fresca.*

Receta para 8 porciones de 1 taza; 290 calorías,
4 gramos fibra, 11 gramos proteína

Costo: \$4.33 por receta, \$0.54 por porción

POLLO Y BROCOLI FACIL CON QUESO



- * 1 lata (14.5 onzas) caldo vegetal o de pollo, bajo
en sodio
 - * 2 tazas arroz integral, instantáneo
 - * 4 tazas brócoli cortado, fresco o congelado
 - * ¼ taza queso parmesano
 - * 1½ tazas queso cheddar rallado, bajo en grasa
 - * ½ cucharadita ajo en polvo
 - * 1 taza trocitos de pollo cocido (o 1 lata de 10
onzas pollo, desaguado)
1. Ponga el caldo en una cacerola mediana. Llévelo
a hervir sobre fuego medio-alto.
 2. Mezcle el arroz con el caldo. Ponga el brócoli y
pollo encima del arroz. Tape y cocine 5 minutos.
 3. Quite del fuego y deje al lado, con tapa, por 5
minutos.
 4. Mezcle con los quesos y el ajo. Deje al lado, con
tapa, por 5 minutos antes de servir.

Receta para 6 porciones de 1½ tazas; 260 calorías,
3 gramos fibra, 26 gramos proteína por porción

Costo: \$5.74 por receta, \$0.96 por porción