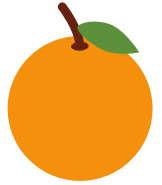
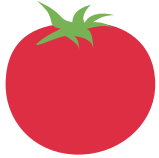


# BOLETIN INFORMATIVO DE NUTRICION URI SNAP-ED



## COCINANDO CON SU DESPENSA

Este boletín viene para usted de SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island, un programa que se enfoca en ayudar a la gente de Rhode Island a comer saludablemente con un presupuesto.

Durante este tiempo, muchos de nosotros estamos yendo al supermercado menos de lo habitual y cocinando comidas con lo que ya tenemos en nuestras despensas. A continuación, tenemos algunos consejos para planificar comidas usando artículos que ya tiene para ahorrarle un viaje a la tienda.

## UNA APLICACION FACIL PARA AYUDARLE A COCINAR COMIDAS CON LO QUE YA TIENE

¿Está buscando algo nuevo para salir de su rutina de cocina? ¡Pruebe esta app GRATIS y fácil de usar! La app Supercook es rápida de descargar en su teléfono inteligente y le ayuda a explorar recetas para usted y su familia. También puede encontrarla en el Internet en [www.supercook.com](http://www.supercook.com). Así es como funciona:

- Después de echarle un vistazo a su refrigerador y despensa, agregue los ingredientes que actualmente tiene en casa a la app.
- La app sugiere recetas que puede hacer con los ingredientes que ya tiene.

¡Puede reducir sus opciones filtrando los resultados por restricciones de dieta específicas, tipos de comida, clasificación de estrellas, tiempo de preparación y hasta el número de ingredientes!

Aunque no estemos educando en la comunidad en este momento, ¡estamos haciendo lo que podemos a la distancia!

Por favor llame a nuestra línea directa al 1-877-366-3874, visite [uri.edu/snaped](http://uri.edu/snaped) o siganos en las redes sociales para más recetas e información para toda la familia.



RISNPed  
Community  
Nutrition  
Education RI



URI\_Nutrition\_Ed



URI  
Nutrition





# PASTA CON ESPINACA Y HABICHUELAS

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Porciones por receta:** 8 **Costo:** \$4.23 por receta

**Tamaño de la porción:** 1 taza \$0.60 por porción

## INGREDIENTES:

- 2 tazas pasta integral cruda
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cucharada ajo picado
- 1 paquete (10 onzas) espinaca congelada o 1 lata (14 onzas) espinaca enlatada
- 1 lata (15 onzas) tomates picados, con su jugo, sin sal agregada
- 1 lata (15 onzas) habichuelas cannellini, coladas y enjuagadas
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta
- ½ taza queso parmesano

## PREPARACION:

1. Prepare la pasta de acuerdo a las instrucciones en el paquete. Deje a un lado.
2. Caliente el aceite en un sartén grande. Agregue el ajo y cocine hasta que esté suave.
3. Agregue la espinaca, tomates con su jugo, habichuelas, sal y pimienta. Cuando la mezcla burbujee, cocine a fuego lento (descubierto) por 5 minutos.
4. Agregue la pasta y parmesano a la mezcla de espinaca. Revuelva bien y sirva.

## INTERCAMBIOS DE RECETAS:

¡Haga cambios sencillos a sus recetas usando lo que ya tiene disponible en su refrigerador o despensa! Vea a continuación para algunas opciones rápidas para mantener sus recetas abundantes y saludables.

REEMPLACE...

CON...



pasta

¿No hay pasta? Pruebe con arroz integral, quinoa, cebada o espelta. También puede hacer el platillo sin pasta y en su lugar servir con una rebanada de pan integral.



habichuelas blancas

¿No hay habichuelas blancas? Cualquier tipo de habichuela, como garbanzos o habichuelas negras, puede servir en esta receta. En lugar de habichuelas, también puede añadir su proteína favorita, como pollo.



espinaca congelada

¿No hay espinaca congelada o enlatada? Puede reemplazar con su vegetal favorito fresco, congelado o enlatado. ¡Intente añadir floretes de brócoli o rodajas de calabacín!