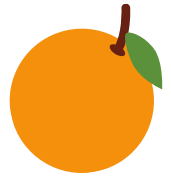
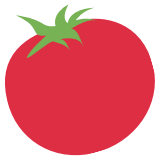


BOLETIN INFORMATIVO DE NUTRICION URI SNAP-ED



SAQUELE MÁS PROVECHO A SU CONGELADOR

Este boletín le llega de la Universidad de Rhode Island SNAP-Ed, un programa que se enfoca en ayudar a las personas en Rhode Island a comer saludablemente bajo un presupuesto. Este mes, estamos cubriendo un electrodomestico de cocina muy útil: el congelador. Este electrodomestico no solo es útil cuando no pueda ir a la tienda, sino que el verano es el mejor momento para abastecerse de frutas y verduras mientras están en temporada y congelar para su uso posterior.



CONSEJOS Y TRUCOS DE CONGELAMIENTO

Algunos alimentos se congelan mejor que otros.

Los alimentos con alto contenido de agua, como tomates, pepinos y sandía, puedan volverse blandos si los congelan y luego los descongelan. Sin embargo, muchos de estos alimentos aún pueden ser buenos para los batidos o los platos cocidos.

Compre frutas y verduras según la temporada y congele para su uso posterior.

¡Muchas frutas y verduras están en temporada durante el verano, siendo el momento perfecto para abastecerse! Las frutas y verduras compradas en temporada a menudo cuestan menos, especialmente cuando se compran en grandes cantidades. Le agradecerá en el otoño cuando tenga fresas congeladas del verano para usar más tarde.

Etiquétalo y pongale la fecha.

Mantenga la cinta adhesiva y un marcador en un cajón cerca de su congelador. Acostúmbrese a etiquetar el nombre del alimento y la fecha en que se colocó en el congelador. Esto puede ayudar a prevenir el desperdicio de alimentos.

Primero en entrar y primero en salir.

Mantener su congelador organizado puede ayudarlo a encontrar fácilmente lo que necesita y asegurarse de que no se desperdicie ningún alimento. "Primero en entrar, primero en salir" es una forma de almacenar alimentos más antiguos en el frente y artículos más nuevos en la parte posterior. Esto le ayuda a usar alimentos más antiguos primero.

Check the best way to freeze an item.

Le ahorrará algo de tiempo si congela elementos de ciertas maneras. Por ejemplo, los bananos deben pelarse antes de congelarse.

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 o síganos en las redes sociales para más recetas e información para toda la familia



RISNPEd



URI_Nutrition_Ed



Community
Nutrition
Education RI



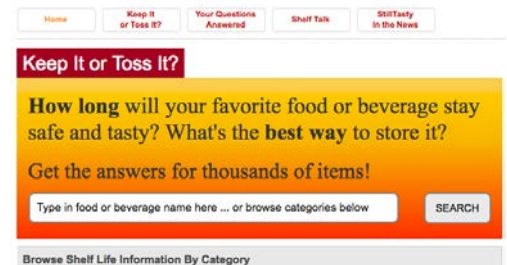
YouTube

URI
Nutrition



Tecnología Destacada:

StillTasty
Your Ultimate Shelf Life Guide



¿Alguna vez le ha preguntado, "¿Puedo congelar esto?" Uno de nuestros recursos favoritos, StillTasty.com, es un gran lugar para aprender qué alimentos se pueden congelar, así como la mejor manera de congelarlos. ¿Sabía que las nueces pueden durar de 1 a 2 años en el congelador? ¿O que la leche puede durar hasta 3 meses en el congelador? StillTasty.com le permite buscar diferentes artículos para extender la vida útil de sus alimentos y ayudar a reducir el desperdicio de alimentos.



¿Cuánto Duran Los Alimentos En El Congelador?

1 a 2 meses: Yogur

2 a 3 meses: Pescado y mariscos crudos, plátanos, jengibre, pan

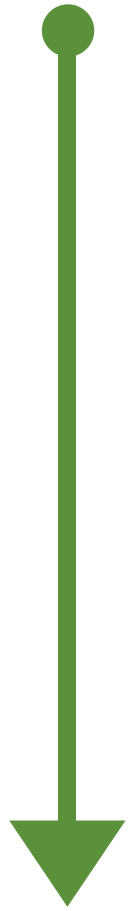
3 a 4 meses: Carne cruda, leche, jugo de limón

4 a 6 meses: Sopas, guisos, chiles y caldos caseros, hierbas frescas

7 a 9 meses: Camarones, salmón, queso, jugos congelados

10 meses o más: Nueces, huevos (cascar y poner en una bolsa para congelados), bayas, cítricos, brócoli, zanahorias, ajo, chiles, guisantes, calabacín, mantequilla

Si desea saber cómo congelar su comida o si su comida ha estado en el congelador durante demasiado tiempo, visite StillTasty.com



Batido Shamrock

Ingredientes:

- 1 manzana sin corazón y picada
- 1 banano maduro (preferentemente congelado)
- 1 taza yogurt natural bajo en grasa
- ½ taza 100% jugo de naranja
- 2 tazas espinacas bebe

Tiempo de preparación: 5 minutos **Tamaño de porción:** ¾

Tiempo de cocción: 0 minutos **taza**

Porciones por receta: 4 **Costo:** \$3.24 por receta, \$0.81 por porción

Preparación:

1. Coloque la manzana, el banano, el yogurt y el jugo de naranja en la licuadora.
2. Licúe hasta suave.
3. Agregue la espinaca y licue hasta suave.
4. Sirva inmediatamente o guarde en el refrigerador hasta 4 horas.

Consejo: Todos los ingredientes en este batido se pueden usar cuando se congelan sin necesidad de descongelar. Los ingredientes congelados lo harán más espeso, por lo que es posible que deba agregar un poco de agua para mezclar.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	100
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 168mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 422mg	8%
<small>*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.</small>	