

# NUTRITION TO GO

## APROVECHANDO AL MÁXIMO LOS INGREDIENTES SOBRANTES

Ingredientes sobrantes	Como pueden ayudar al cuerpo	Que hacer con ellos
Vegetales enlatados	Las verduras enlatadas ayudan a su sistema inmunológico y mantienen su corazón sano.	Agregue 1-2 latas a su receta favorita de sopa o chili. 
Calabaza enlatada	La calabaza tiene un alto contenido de vitamina A que ayuda a la vista.	Agregue ½ taza a un batido o panqueques 
Frijoles enlatados	Los frijoles son una gran fuente de proteínas que mantienen fuertes nuestros músculos.	Añádalos a una ensalada, plato de pasta, o salsa 
Frutas enlatadas o congeladas	Las bayas ayudan con su memoria.	Agréguelos a una ensalada o parfait de yogur 
Salsa de arándanos rojos en lata	Ayudan a reducir la presión arterial y a mantener saludable su sistema inmunológico.	Hornee 2 tazas en muffins o sobre un muffin inglés 
Restos de verduras o carne (piel, huesos, trozos grasos)	Los restos de verduras contienen fibra para ayudar a la digestión.	Hacer un caldo casero 

voltee para recetas caseras de caldo

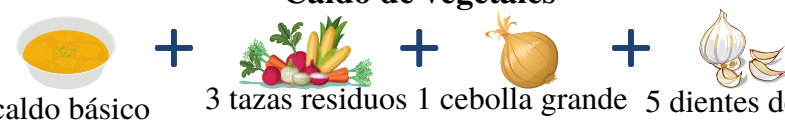


**Caldo Básico**




2 cuartos galón de agua + hierbas & especias + 2 cucharadas aceite de oliva

**Caldo de vegetales**



caldo básico + 3 tazas residuos de vegetales + 1 cebolla grande picada + 5 dientes de ajo picados

**Chicken/Beef Broth**



caldo verduras + 2 lbs sobras de pollo o res + 4 tallos apio picados

**Instrucciones para todos los caldos:**

1. Coloque todos los ingredientes en una olla grande y deje hervir.
2. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, sin tapar, durante 3-4 horas. Quite la grasa de la parte superior cuando sea necesario.
3. Colar el caldo, descartando la carne, las verduras y los condimentos.
4. Refrigere durante 8 horas o toda la noche antes de usar.

\* Congelar hasta por 6 meses.

**SOPA DE FRIJOLES NEGROS DE INVIERNO**

**Porciones por receta: 4**

**Tamaño de la porción: 1¼ tazas**

**Ingredientes:**

- 2 cucharaditas aceite vegetal
- ½ taza cebolla picada
- 1 cucharada chile en polvo
- 1 cucharadita comino molido
- 1 lata (14.5 onzas) tomates cortados en cubitos, sin sal agregada
- 2 latas (15 onzas) frijoles negros bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 taza agua

**Direcciones:**

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina. Revuelva hasta que la cebolla comience a ablandarse, aproximadamente 2-3 minutos.
2. Agregue el chile en polvo y el comino. Cocine y revuelva durante 1 minuto.
3. Agregue los tomates, los frijoles y el agua. Lleve a ebullición. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante 10 minutos.

