

Cómo Planear Comidas

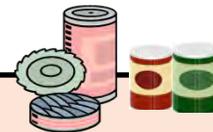
Planear sus comidas le ayuda a ahorrar dinero, desperdiciar menos alimentos y hacer comidas más saludables. ¡Siga estos 3 pasos útiles para planear sus comidas exitosamente!

Paso 1: Antes de ir al mercado

- Tome nota de lo que ya tiene en la nevera, alacena y refrigerador.
- Planee sus comidas alrededor de los favoritos de su familia y alimentos en descuento.
- Escriba lo que va a comer para cada comida por 1 semana o ¡lo que a usted le sirva!
- Haga una lista del mercado de acuerdo a su plan de comidas.
- Adjunta cualquier cupón a su lista y úselos a la hora de pagar.
- Recuerde elegir alimentos y bebidas de cada grupo de alimentos de MiPlato.



Paso 2: En el mercado



- Siga su lista del mercado y compre en su mayoría marcas de la tienda.
- Busque la sección de rebajas cerca del área de frutos, la carnicería o panadería.
- También elija frutas y vegetales enlatados y congelados. A menudo cuestan menos y no se echan a perder tan rápido como los frescos.
- Compre frutos frescos de temporada. Saben mejor y cuestan menos.
- Limite los alimentos preparados y las comidas congeladas. Usualmente son más caros y contienen mucha grasa, azúcar, sal y calorías.



Paso 3: Después de ir al mercado

- Guarde los alimentos fríos en el refrigerador o la nevera. Ponga alimentos más viejos al frente y coloque los artículos nuevos detrás de ellos.
- Trate de preparar ingredientes el fin de semana o cuando tenga un poco más de tiempo. Corte cebollas o vegetales y guárdelos para el platillo que vaya a preparar.
- Cuando cocine, duplique la receta y congele los extras. Esto le dará una comida rápida para un día en el que no tenga tiempo de cocinar.
- Etiquete y escriba la fecha en sus alimentos para que los use antes de que se echen a perder.



Sea Creativo con las Sobras

Las sobras pueden ser una muy buena manera para ahorrar dinero, utilice toda la comida que compre y haga comidas saludables.

¡La siguiente receta le dará algunas ideas de cómo puede usar ingredientes de sobra en su próxima comida!

Quesadillas de Batata

Porciones por receta: 2 Tiempo de preparación: 5 minutos
Tamaño de la porción: ½ quesadilla Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes

- ½ taza batata cocida, machacada*
- ¼ taza frijoles negros de lata bajos en sodio, enjuagados
- 2 tortillas de harina integral, tamaño 8 pulgadas
- 2 cucharadas salsa chunky
- 2 cucharadas queso cheddar rallado bajo en grasa
- Aceite para cocinar en spray

Preparación

- 1) En un tazón mediano, machaque la batata con los frijoles.
- 2) Cubra un sartén con aceite en spray sobre fuego medio.
- 3) Coloque una tortilla en el sartén. Esparza la mezcla de batata y frijoles sobre ella. Agregue la salsa y el queso rallado. Cubra con la otra tortilla.
- 4) Cocine por 2-3 minutos y luego con una espátula grande voltee y cocine por otros 2-3 minutos. Retire del sartén a una tabla de cortar y corte en cuartos.

*Puede utilizar una batata mediana fresca o enlatada.
1 batata= como 1 taza
1 lata (15 onzas) batata=1 ½ tazas

Batata sobrante:

- Corte y agregue a sopa o ensalada
- Agregue a un guisado
- Sirva puré de batata como guarnición

Frijoles sobrantes:

- Agregue a sopa o ensalada
- Use para tacos, burritos o rollos
- Machaque y use como dip
- Use en un salteado con verduras

Tortillas sobrantes:

- Use para tacos o fajitas de verdura
- Haga un sándwich o rollo

Queso cheddar sobrante:

- Agregue a un sándwich, rollo o ensalada
- Agregue a un desayuno de omelet
- Rocíe sobre una sopa



¡Enliste abajo algunas de las comidas favoritas de su familia para ayudarle a empezar a planear sus comidas!

Desayuno

Comida



Cena

Meriendas
