

NUTRITION TO GO

¿Cansado de Cocinar o Comer Solo?

7 consejos de cocina y para la hora de comer:

1. **Haga un convivio** donde usted y familia y amigos lleven diferentes partes de la comida. Esto hace que cocinar sea más fácil y hasta pueden haber algunas sobras para compartir.



5. **Haga suficiente comida para que le sobre** y pueda refrigerar o congelar el alimento y comérselo durante la semana.



2. **Cocine con un amigo** para hacer una comida que puedan disfrutar juntos. Los estudios demuestran que comer con otros le ayuda a comer suficientes alimentos para mantenerse sano.

6. **Únase a una clase de cocina** y aprenda nuevas maneras de cocinar algunos de sus alimentos favoritos.



3. **Encuentre una comunidad con quién comer.** Esto puede ser un centro para adultos mayores, un centro comunitario o religioso cercano a usted para que pueda comer con otros en su comunidad.



7. **Busque a Meals on Wheels** si usted no puede prepararse sus propias comidas y no puede salir a un sitio de comidas. Para más información eche un vistazo a: <http://www.rimeals.org/>

4. **¡Haga desayuno para la cena o cena para el desayuno** para variar los alimentos que está comiendo!



¡A cocinar!

Elija una receta que ya le encante hacer o pruebe una de nuestro programa de SNAP-Ed. Visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos a 1-877-FOOD-URI para obtener un libro de recetas gratis. Casi todas las recetas harán 4 a 6 porciones. Es buena idea hacer recetas con porciones extra para que así pueda disfrutar de las sobras. Puede congelar las sobras para los días en que no quiera cocinar. Asegúrese de etiquetar las comidas congeladas con el nombre de la comida y la fecha en la que se hizo.

¿Cuáles son algunas ideas de comidas fáciles para una sola persona?

Desayuno:

- ✓ Pan integral tostado con mantequilla de maní y banano
- ✓ Avena o cereal frío con leche y bayas
- ✓ Huevos revueltos y rebanadas de tomate sobre un bagel integral



Almuerzo y Cena:

- ✓ Ensalada—incluya mas que puros vegetales. Agregue habichuelas, pollo cocido o queso.
- ✓ Sopa, estofados y guisados—fáciles de hacer y congelar. Haga una sopa, estofado o guisado con muchos vegetales.



Pruebe nuestra receta de Guisado Fácil de Pollo, Queso y Brócoli :

Porciones por receta: 3

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tamaño de la porción: 1 taza

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes

- 1 taza (8 oz.) caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza arroz integral instantáneo, crudo
- 1 bolsa (10 oz.) brócoli congelado
- 5 oz. pollo enlatado, colado
- ½ taza queso cheddar bajo en grasa
- 1 cucharada queso parmesano
- ¼ cucharadita ajo en polvo

Preparación

- 1) Coloque el caldo en una olla mediana. Hierva sobre fuego medio-alto.
- 2) Agregue y revuelva el arroz. Coloque el brócoli y el pollo sobre el arroz pero sin revolver. Cubra y deje cocer por 5 minutos.
- 3) Retire del fuego y deje reposar, cubierto, por 5 minutos.
- 4) Agregue y revuelva los quesos y ajo en polvo. Deje reposar, cubierto, por 5 minutos y sirva.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup	
Servings Per Container 3	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 50
<hr/>	
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 510mg	21%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 1g	
Protein 22g	
<hr/>	
Vitamin A 10%	Vitamin C 80%
Calcium 15%	Iron 6%

Costo: \$2.87 por receta

\$0.96 por porción